



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО
ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В
СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



МОСКВА,
2022

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Методические рекомендации

Москва, 2022

УДК 159.9
ББК 88.6
Н 42

Н 42 Неделя психологии в образовательной организации: метод. рекомендации. — М.: МГППУ, 2022. — 188 с.

ISBN 978-5-94051-276-9

Неделя психологии может выступить эффективной формой психологического просвещения субъектов образовательных отношений, их информирования о способах получения психологической помощи, приобщения обучающихся к науке психологии. Помимо реализации ежегодных инвариантных задач Неделя психологии позволяет организовать и провести серию целевых мероприятий, связанных с психологией, отвечающих актуальному запросу общества в текущий период времени и привлечь к проведению мероприятий профильных специалистов.

В предлагаемых методических рекомендациях обосновывается необходимость системной организации масштабного общешкольного мероприятия с включением специалистов организаций-партнеров (психологические службы, психологические вузы, НКО муниципалитета). Предлагается актуальный перечень тематической направленности «Неделя психологии в образовательной организации», являющийся ключевым элементом в конструировании календарно-тематического плана программы. Описываются методические разработки мероприятий, согласующихся с рекомендуемыми тематическими направлениями. Ряд рекомендуемых мероприятий разработан специалистами-экспертами в сфере психолого-педагогического сопровождения системы образования в субъектах Российской Федерации.

Настоящие методические рекомендации предназначены для директоров образовательных организаций, их заместителей, педагогов-психологов, классных руководителей, социальных педагогов и иных педагогических работников, принимающих участие в реализации программы Недели.

ББК 88.6

ISBN 978-5-94051-276-9

© ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2022
© Коллектив авторов, 2022

Методические рекомендации подготовлены авторским коллективом сотрудников Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (далее – ФКЦ).

Авторы-составители:

Ульянина О.А. – доктор психологических наук, член-корреспондент РАО, руководитель ФКЦ;

Гаязова Л.А. – кандидат психологических наук, заместитель руководителя ФКЦ;

Банников Г.С. – кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник отдела научно-методического обеспечения ФКЦ;

Тукфеева Ю.В. – кандидат педагогических наук, начальник отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования ФКЦ;

Ермолаева А.В. – начальник отдела экстренной психологической помощи ФКЦ;

Файзуллина К.А. – начальник отдела научно-методического обеспечения ФКЦ;

Никифорова Е.А. – ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ;

Семенова К.Г. – педагог-психолог отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования ФКЦ;

Рыжова И.Д. – педагог-психолог отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования ФКЦ;

Курбанова В.В. – специалист по учебно-методической работе отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования ФКЦ;

Шипилова А.А. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ.

Рецензенты:

Рубцов В.В. — доктор психологических наук, профессор, академик РАО, президент ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», президент Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России», главный внештатный педагог-психолог Минпросвещения России;

Вачков И.В. — доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета дистанционного обучения ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| РАЗДЕЛ 1. Неделя психологии в образовательной организации как эффективная форма приобщения субъектов образовательных отношений к психологической науке и практике | 8 |
| 1.1. Общие положения организации Недели психологии в образовательной организации..... | 8 |
| 1.2. Организаторы и участники мероприятий в рамках Недели психологии в образовательной организации..... | 10 |
| 1.3. Информационная кампания в рамках Недели психологии в образовательной организации..... | 11 |
| 1.4. Формы проведения мероприятий в рамках Недели психологии в образовательной организации..... | 15 |
| 1.5. Анализ эффективности мероприятий в рамках Недели психологии в образовательной организации..... | 19 |
| РАЗДЕЛ 2. Рекомендации по формированию программы Недели психологии в образовательной организации | 23 |
| 2.1. Пояснительная записка к программе Недели психологии в образовательной организации..... | 23 |
| 2.2. Календарно-тематический план программы Недели психологии в образовательной организации..... | 25 |
| 2.3. Содержание программы Недели психологии в образовательной организации..... | 36 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 172 |
| Список литературы и электронных ресурсов | 174 |
| Приложение 1. Экспертная оценка эффективности реализации программы Недели психологии в образовательной организации | 185 |
| Приложение 2. Примерная форма памятки для оповещения обучающихся и их родителей (законных представителей) | 187 |

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время все субъекты образовательных отношений являются вольными и невольными участниками трансфера информации, относящейся к ключевым событиям в мире, стране. В том числе той информации, которая может оказывать влияние на систему ценностей, поведение, мышление людей.

Педагогические работники, родители (законные представители) ввиду эмоционально-психологической зрелости, со сформировавшейся системой ценностей способны критично относиться к информации, искажающей действительность, в то время как дети лишены такой возможности по причине возрастных психологических особенностей. Личность ребенка, участвующая в процессе осознания своей роли в социуме, социальных отношениях, усвоения культурных норм и традиций поведения, не защищена от потока противоречивой, нередко агрессивной информации, а также манипулятивных приемов, применяемых в информационном пространстве социума.

Приведенные обстоятельства актуализируют необходимость обеспечения психологической безопасности, которая оказывает влияние на психическое здоровье не только обучающихся, но и других участников образовательных отношений — родителей (законных представителей), педагогических работников¹. Развитие психологической безопасности в образовательной организации будет способствовать защите детей и взрослых от внешних воздействий, которые могут оказывать неблагоприятное влияние на их психологическое состояние, поведение, вплоть до изменения жизненного пути².

Психологически безопасная образовательная среда, «имеющая референтную значимость, удовлетворяющая основные потребности в личностно-доверительном общении, обеспечивающая психологическую защищенность включенных в нее субъектов, создается через психолого-педагогические технологии, построенные на основании диалога, на обучении сотрудничеству и отказу от психологического насилия во взаимодействии и направленные на развитие и формирование психологически здоровой личности»³.

¹ Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды в структуре комплексной безопасности образовательной организации // Казанский педагогический журнал. 2017. № 6. С. 12—17.

² Ахмадеева Е.В., Голосок-Заболоцкая Т.А. Увеличение активности подростков в Интернет-среде как фактор влияния на психологическую безопасность // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. № 42. С. 51—56.

³ Баева И.А., Гаязова Л.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение // Психологическая наука и образование. 2012. № 3. С. 30—40.

В связи с этим деятельность психологической службы в образовательной организации направлена на развитие, актуализацию внутренних ресурсов, способных обеспечить защищенность личности от внешних угроз, представляющих риск для ее благополучного духовно-нравственного, психического развития.

Эффективной формой, позволяющей системно реализовывать работу по развитию психологической защищенности участников образовательных отношений, является «Неделя психологии» (далее — Неделя). Идея проведения Недели была предложена в работах М.Р. Битяновой, И.В. Вачкова, Т.В. Азаровой и др. Более 10 лет АНКО ДПО «Центр психологического сопровождения образования «Точка Пси» реализовывал проект «Всероссийская неделя психологии в образовании»⁴ под руководством М.Р. Битяновой. Ежегодное значимое для профессионального сообщества событие заложило основные подходы и традиции проведения Недели. Так данная форма представляет собой совокупность мероприятий психологической направленности, связанных одной общей темой или идеей. В рамках Недели психологии реализуются центральные мероприятия, которые определяют смысловую направленность и «девиз» каждого дня, сквозные — задают общий настрой всей Недели, охватывают всех участников образовательных отношений⁵. Таким образом, проведение Недели позволяет расширять диапазон моделей межличностных взаимоотношений, новых смысловых и ценностных ориентаций, креативности, гибкости, открытости новому опыту⁶.

Приведенная форма для большинства образовательных организаций является традиционным ежегодным мероприятием, в которое включены обучающиеся, их родители (законные представители), педагогические работники. Нередко администрацией образовательной организации привлекаются представители организаций-партнеров, оказывающих профессиональную психологическую помощь детям и взрослым.

Как показывает практика проведения Недели психологии в образовательных организациях популярной и востребованной технологией работы с участниками образовательных отношений является большая психологическая игра. В работах М.Р. Битяновой, И.В. Вачкова, И.О. Телегиной и др. данная форма психологической работы описывается как эффективный инструмент создания атмосферы психологической защищенности и комфорта, возможность приоб-

⁴ АНКО ДПО «Центр психологического сопровождения образования «Точка Пси»: [сайт]. — Москва, 2016. — URL: <http://week.tochkapsy.ru/> (дата обращения: 06.06.2022). — Текст. Изображение : электронные.

⁵ Битянова, М.Р. Конструирование развивающих психологических ситуаций в школьной образовательной среде (Лекция № 8) / М.Р. Битянова // Школьный психолог. — 2004. — № 48. — С. 1—4.

⁶ Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т.В. Азарова, О.И. Барчук, Т.В. Беглова [и др.] ; под общей редакцией М.Р. Битяновой. — Санкт-Петербург : Питер, 2012. — 304 с. — ISBN: 978-5-4237-0218-2. — Текст: непосредственный.

ретенция нового опыта и применения его в уже «неигровых» ситуациях⁷, в игре деятельность концентрируется на решении психологической задачи сюжета, имеется возможность импровизировать в рамках этих правил⁸, что позволяет участникам проявлять высокую вариативность поведения⁹.

Особое значение организаторам Недели целесообразно уделять тематической направленности мероприятий, которые соответствуют актуальным психологическим потребностям микросоциума образовательной организации, общества в целом, с целью гармонизации психоэмоционального состояния участников образовательных отношений, межличностного взаимодействия, основанного на традиционном многообразии национально-культурного опыта.

В ключевых темах Недели рекомендуется уделять внимание:

- информированию о сущности и социальной значимости психологической помощи в существующей системе психологических служб муниципалитета;

- содействию безопасности участников образовательных отношений в сети ввиду сохраняющейся значимости Интернета в жизнедеятельности современного человека, а также увеличивающегося информационного, в том числе деструктивного, воздействия;

- развитию навыков совладания со стрессом и выраженными переживаниями участников образовательных отношений, включая обеспокоенность подростков перед сдачей основного государственного экзамена, единого государственного экзамена;

- обучению участников образовательных отношений переговорным практикам в конфликтных ситуациях;

- овладению навыками эмоциональной саморегуляции;

- актуализации системы ценностей, позволяющей человеку оценивать явления, отдельные события с позиций добра и зла, справедливости и любви к ближнему, согласовывать ценности-цели с ценностями-средствами;

- освещению содержания профессиональной деятельности специалистов, работающих в области психологии, с целью повышения имиджа психологической науки;

- позиционированию инклюзивного образования.

Таким образом, Неделя психологии в образовательной организации как форма системной целенаправленной психологической работы с обучающимися, родителями (законными представителями) способна создавать условия для усиления психологической безопасности образовательной среды благодаря тематической ориентации на потребности участников образовательных отношений, учету социальных тенденций.

⁷ Там же.

⁸ Телегина, И.О. Большая психологическая игра, или Игра не в тренинге / И.О. Телегина. — Санкт-Петербург: Питер, 2013. — 160 с. — ISBN: 978-5-4461-0032-3.

⁹ Вачков И.В. Психология тренинговой работы. М.: Эксмо, 2007. 416 с. ISBN: 5-699-19699-4.

Раздел 1.
НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПРИОБЩЕНИЯ
СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ
К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ И ПРАКТИКЕ

1.1. Общие положения организации Недели психологии
в образовательной организации

Организация и проведение Недели предполагает целенаправленную совместную деятельность участников образовательных отношений, *целью* которой является создание необходимых условий для психологической безопасности образовательной среды, обеспечивающих защиту обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников от угроз, препятствующих благополучию их психического здоровья в процессе организованной деятельности по обучению и воспитанию детей.

Для достижения поставленной цели Недели предполагается решение следующих *задач*:

1. Формирование у участников образовательных отношений психологической культуры с помощью расширения знаний в области психологии.
2. Мотивирование участников образовательных отношений к обращению за психологической помощью в трудных жизненных ситуациях.
3. Развитие открытых, доброжелательных отношений, основанных на гуманистических принципах, между участниками образовательных отношений.
4. Повышение качества внутрикорпоративного взаимодействия, а также, по возможности, включение в реализацию мероприятий в рамках Недели организаций-партнеров, расширение сети профессионального взаимодействия, направленного на развитие психологической безопасности образовательной среды, через кооперацию и совместную деятельность в рамках Недели специалистов различных организаций (центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, психологические вузы, профильные некоммерческие организации и др.).
5. Выявление и своевременное оказание психологической помощи нуждающимся в ней участникам образовательных отношений.

При согласованности организационно-содержательной конструкции Недели с установленными выше целью и задачами в качестве ее *ожидаемых результатов* можно обозначить следующие позиции:

— участники образовательных отношений приобрели и углубили знания и навыки в области психологии, применение которых совершенствует возможности саморегуляции эмоционального состояния, поведения, взаимодействия с самим собой и другими людьми;

— повышена осведомленность обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников о том, в каких случаях и где они могут получить актуальную психологическую помощь;

— среди обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников снижены проявления стигматизации обращения за психологической помощью;

— участникам образовательных отношений оказана профессиональная помощь и поддержка для нормализации психоэмоционального состояния;

— создан положительный опыт кооперации и совместной профессиональной деятельности специалистов различных организаций при реализации мероприятий Недели;

— созданы условия для своевременного обращения за психологической помощью участников образовательных отношений.

В целях создания единого пространства взаимодействия необходимо привлечь к совместной деятельности в рамках Недели всех участников образовательных отношений, что способно открыть возможности для формирования положительного психологического климата в рамках образовательной среды. В связи с этим *целевой аудиторией* Недели являются:

— обучающиеся, работу с которыми в рамках общешкольного мероприятия необходимо осуществлять в зависимости от возрастных особенностей. Так, *обучающиеся по программе начального общего образования* в ходе Недели нуждаются в формировании знаний о психологической службе, возможной помощи, которую они могут получить; развитии умений идентифицировать собственные эмоции и управлять ими и др.; *обучающиеся по программе основного общего образования* в ходе Недели могут усовершенствовать навыки конструктивного взаимодействия с окружающими; стабилизировать психоэмоциональное состояние; расширить представления о возможностях получения ими психологической помощи и др.; *обучающиеся по программе среднего общего образования* в результате недельной целенаправленной психолого-педагогической работы смогут повысить стрессоустойчивость, жизнестойкость; актуализировать внутренние ресурсы; развить навыки коммуникации; получить дополнительные знания о технологических достижениях в области психологии, в том числе о психологических профессиях и др.;

— *родители (законные представители)* в ходе Недели повысят интерес к психологии; ознакомятся с теоретическими и практическими аспектами в области возрастной и педагогической психологии; узнают ценную ин-

формацию о возможностях получения психолого-педагогической помощи, практический опыт по эффективному взаимодействию с ребенком и др.;

— участие *педагогических работников* в общешкольном мероприятии будет способствовать формированию благоприятного психологического климата в образовательной организации; повышению их психологической культуры; предупреждению профессионального выгорания и др.

Таким образом, организация психологической работы со всеми участниками образовательных отношений, направленной на достижение общей цели Недели, позволит получить результаты, положительно характеризующие психологическую безопасность образовательной среды.

1.2. Организаторы и участники мероприятий в рамках Недели психологии в образовательной организации

Необходимость эффективной организации масштабных мероприятий ставит перед образовательной организацией задачу активного координационного участия ее администрации. Руководитель образовательной организации может издать распоряжение о создании рабочей группы (оргкомитета) проведения Недели. В состав рабочей группы рекомендуется включать: директора, его заместителя по воспитательной работе, педагога-психолога, социального педагога, классных руководителей и др. При наличии возможности целесообразно включить в состав рабочей группы приглашенных специалистов служб по оказанию психологической помощи, представителей психологических вузов, волонтеров некоммерческих организаций, деятельность которых направлена на оказание психологической помощи детям и взрослым, и др.

Приглашение к участию в проведении Недели представителей организаций-партнеров будет способствовать повышению эффективного профессионального взаимодействия специалистов психологической службы образовательной организации с сотрудниками центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, которые ориентированы на широкий спектр оказания психолого-педагогических услуг.

Профессиональные ресурсы представителей центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи могут быть полезными не только в проведении профилактических мероприятий программы Недели, но и при возникновении необходимости своевременно оказать коррекционную, реабилитационную психологическую помощь нуждающимся в ней участникам образовательных отношений. В результате организованного сотрудничества образовательной организации с территориальными центрами психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, иными психологическими службами повышается доступность, востребованность предоставляемой помощи территориальной сетью психологиче-

ских служб; осуществляется профессиональный обмен опытом; расширяется сеть профессионального взаимодействия и др.

Ввиду необходимости синтеза науки и практики рекомендуется осуществить работу по привлечению преподавателей психолого-педагогических вузов к участию в проведении Недели. Представители научного психологического сообщества познакомят участников образовательных отношений с достижениями научного знания в области психологии.

К организации и проведению Недели целесообразно привлекать волонтеров из числа студентов старших курсов психологических, педагогических вузов. Это даст возможность использовать потенциал талантливых молодых людей, мотивированных на достижение высоких профессиональных результатов. Такое взаимодействие станет связующим звеном, обеспечивающим оперативную трансляцию актуальной профессиональной информации из вузов в образовательные организации.

Особое значение в организации Недели имеет возможность привлечения волонтеров — сотрудников некоммерческих организаций, деятельность которых направлена на оказание психологической помощи детям и взрослым. Партнерское привлечение данных организаций к совместной деятельности обеспечит расширение поля социального взаимодействия, что в будущем позволит оперативно выявлять и реагировать на формирующиеся социальные запросы на психологическую помощь, в том числе в условиях образовательной среды.

В ситуации территориальной отдаленности, дефицита кадров или отсутствия психологической службы в образовательной организации в ходе подготовки к проведению Недели рекомендуется установить партнерские отношения с теми организациями и психологическими службами, которые смогут реализовать мероприятия программы Недели с выездом на территорию образовательной организации или в дистанционном формате (публичные лекции, групповые занятия, мастер-классы, вебинары, родительские собрания и др.).

В результате организации подобной сети партнерского взаимодействия может быть обеспечена качественная, разносторонняя работа в рамках Недели по оказанию психологической помощи участникам образовательных отношений, развитию психологической безопасности образовательной среды, а также перспектива дальнейшего сотрудничества на регулярной основе.

1.3. Информационная кампания в рамках Недели психологии в образовательной организации

Информационная кампания о проведении Недели является средством коммуникации с целевой аудиторией мероприятия — обучающимися, их родителями (законными представителями), педагогическими работниками. Информационная кампания направлена на привлечение внимания це-

левой аудитории к Неделе, информирование ее участников о содержании, местах и сроках проведения мероприятий Недели, формирование интереса различных групп целевой аудитории к ее содержанию.

Для информирования обучающихся педагогу-психологу рекомендуется подготовить краткое сообщение о проведении Недели и передать его текст классным руководителям. Классные руководители смогут объявить о предстоящем мероприятии обучающимся, обратить их внимание на то, что более подробная информация размещена на стендах возле кабинета педагога-психолога или на сайте образовательной организации. Материалы для размещения на стендах и сайте также готовит педагог-психолог с учетом требований администрации образовательной организации к размещению новостей и объявлений. Если предполагается участие представителей организаций-партнеров, то они готовят анонсы своих мероприятий, и педагог-психолог включает их в материалы информационной кампании Недели. Обучающиеся смогут самостоятельно ознакомиться с подробной информацией о готовящихся мероприятиях и при необходимости обратиться к педагогу-психологу по интересующим их вопросам.

Классный руководитель и/или педагог-психолог информируют родителей (законных представителей) о проведении Недели на родительском собрании (если за 2-3 недели предполагается его проведение). В текст сообщения рекомендуется включить информацию об основных целях Недели, примерных формах участия в ней обучающихся, основных темах психологической направленности, которые будут затронуты в ходе Недели.

Ссылки на анонсы мероприятий Недели классный руководитель может разместить в официальном информационном чате родителей (законных представителей).

Рекомендуется сообщить педагогическим работникам всю необходимую информацию о проведении Недели в ходе педагогического совета или иного общего для педагогов мероприятия. Педагогу-психологу желательно выступить с сообщением перед педагогическими работниками, рассказать им о целях Недели, формах участия обучающихся и педагогических работников, распространить среди классных руководителей текст сообщения для обучающихся и родителей (законных представителей), раздать им информационные листовки.

Администрация образовательной организации готовит и доводит до сведения педагогических работников локальные нормативные акты о проведении Недели (при наличии), назначает ответственных за проведение каждого мероприятия, при необходимости формирует локальные рабочие группы.

Адресатами информации о мероприятиях в рамках Недели являются обучающиеся образовательной организации, их родители (законные представители), педагогические работники, а также, при возможности участия, сотрудники партнерских организаций, которые также могут сами проводить отдельные мероприятия программы Недели. Информирование

участников образовательных отношений могут осуществлять представители администрации образовательной организации, члены организованной рабочей группы, включающей специалистов организаций-партнеров по проведению Недели, классных руководителей, педагогов-психологов, технических специалистов, отвечающих за оформление сайта, иных официальных информационных ресурсов образовательной организации и др.

Для охвата наибольшего количества участников в рамках проведения информационной кампании возможно применение следующих каналов распространения информации: устное оповещение, текстовое объявление на информационных стендах, интернет-ресурсах, в родительских чатах, видеоприглашение, раздаточный материал для обучающихся и родителей (законных представителей), информационное письмо и др.

Классным руководителям, социальным педагогам, педагогам-психологам образовательной организации рекомендуется сообщить о предстоящей Неделе обучающимся в ходе классных часов, неформальных бесед, встреч с педагогами-психологами. Также можно сделать устное объявление для родителей (законных представителей) во время родительского собрания (если предполагается его проведение за 1-2 недели до начала проведения).

Другим способом информирования участников образовательных отношений может стать размещение на информационных стендах образовательной организации, в том числе в кабинете педагога-психолога, учительской, за одну неделю до начала Недели анонсной информации с указанием сроков проведения, контактных данных лиц, к которым можно обратиться за дополнительной информацией, расписанием мероприятий, в том числе реализуемых специалистами партнерских организаций. Рядом с анонсом допустимо разместить полезные информационные материалы, содержащие краткую справку об организациях-участниках, актуальных вопросах психологической направленности, с которыми обучающиеся, родители (законные представители), педагогические работники могут ознакомиться перед началом Недели для повышения познавательного интереса к мероприятиям, получить информацию о предстоящем конкурсе или опережающем задании (при необходимости) и др.

Объявления также могут быть опубликованы в сети Интернет на различных информационных ресурсах образовательной организации за 1-2 недели до начала общешкольного мероприятия. На официальном сайте образовательной организации рекомендуется разместить информацию для обучающихся и их родителей (законных представителей) о предстоящей Неделе и планируемых мероприятиях. В электронном пространстве упрощается работа по размещению ссылок на полезные образовательные ресурсы, страницу психологической службы школы, сайты организаций-партнеров и др. Публикация в официальных группах образовательной организации или класса в социальных сетях, в родительских чатах позволит увеличить охват целевой аудитории.

Для повышения интереса и привлечения внимания к проводимому мероприятию организаторы Недели могут также записать видеоприглашение от администрации образовательной организации, педагогического коллектива, педагога-психолога или приглашенных специалистов партнерских организаций. Видеоприглашением лучше дополнить текстовое объявление на сайте образовательной организации, в официальных социальных сетях.

Листовки с анонсом Недели (за одну неделю до начала) могут быть розданы родителям (законным представителям) обучающихся, а также размещены в свободном доступе там, где все желающие смогут с ними ознакомиться. На обороте таких листовок могут располагаться контактные данные психологической службы образовательной организации, учреждений и служб, оказывающих профессиональную психологическую помощь детям и взрослым на территории муниципалитета присутствия образовательной организации.

В случае, если в рамках Недели планируется участие представителей организаций-партнеров, включенных в состав рабочей группы, то полезно подготовить и направить официальное информационное письмо данным организациям не позднее, чем за 2-3 недели до начала основных мероприятий, чтобы специалисты сторонних организаций имели возможность включиться в целостную систему организации и проведения общешкольного мероприятия.

Таким образом, в ходе информационной кампании могут использоваться следующие средства информирования: печатные информационные материалы для размещения на информационных стендах, раздачи родителям (законным представителям) и педагогическим работникам, сайт, официальные социальные сети образовательной организации, информационные письма и запросы, направляемые в адрес организаций-партнеров, устные сообщения участникам мероприятия, в том числе в формате неформального общения.

В целях привлечения внимания к проведению Недели и изучения запроса обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников рекомендуется провести анонимное анкетирование среди участников, а также экспертную оценку (см. приложение 1) для дальнейшего анализа эффективности Недели.

В связи с этим за 2 недели до начала запланированных мероприятий рекомендуется провести опрос (в форме обезличенной анкеты) среди учащихся 5-11 классов о том, что они ожидают от Недели, какие формы работы будут наиболее интересными. Также за 2-3 недели можно установить «почтовый ящик Недели психологии», куда все участники образовательных отношений смогут направить на условиях анонимности вопрос педагогу-психологу, заявку на освещение определенной темы, проблемы. Полученные данные в ходе опроса, анонимных обращений обязательно должны быть учтены при планировании мероприятий Недели.

Исходя из изложенного использование различных каналов индивидуального и массового информирования участников образовательных отно-

шений не только позволит охватить максимальное количество потенциальных участников, но и сформировать у них личную заинтересованность в повышении своей общей психологической культуры, в решении частных психологических проблем и др.

1.4. Формы проведения мероприятий в рамках «Недели психологии в образовательной организации»

Неделя представляет комплекс разнообразных форм работы с участниками образовательных отношений, применение которых позволяет учитывать возрастные особенности и индивидуальные интересы детей и взрослых (табл. 1).

Таблица 1

| № п/п | Наименование формы работы | Описание формы работы | Целевая группа |
|--------------|---|---|---|
| 1 | Публичная лекция | Форма передачи многочисленной аудитории информации из определенной области знания, в соответствии с планом, строгой логикой, убедительными доказательствами, краткими выводами | Обучающиеся 9-11 классов, родители (законные представители), педагогические работники |
| 2 | Тренинг | Интерактивная форма работы, направленная на развитие умений и навыков участников по решению психологических проблем, улучшению психического здоровья, мотивирование к саморазвитию и др. | Обучающиеся 5-8, 9-11 классов, родители (законные представители), педагогические работники |
| 3 | Мастер-класс | Оригинальная форма работы, направленная на совершенствование знаний и практического опыта в специально организованной деятельности | Обучающиеся 1-4, 5-8, 9-11 классов, родители (законные представители), педагогические работники |
| 4 | Различные типы игр (ролевые, квиз-игра, квест-игра) | Ролевая игра дает возможность принять определенную роль участникам мероприятия с целью усвоения ролевых функций. Квиз-игра способствует интерактивной проверке полученных знаний. Квест-игра является эффективной игровой формой по заданному сценарию с выполнением определенных заданий | Обучающиеся 1-4, 5-8, 9-11 классов, родители (законные представители), педагогические работники |

| № п/п | Наименование формы работы | Описание формы работы | Целевая группа |
|-------|---------------------------|--|---|
| 5 | Классный час | Форма общения обучающихся с классным руководителем, педагогом-психологом на заданные темы. Основные функции классного часа: просветительские, ориентировочные. Данная форма гибкая по своей структуре и может содержать в дополнение другие формы работы. Для Недели классный час поможет включиться в работу, направленную на изучение вопросов из области психологии | Обучающиеся 1-4, 5-8, 9-11 классов |
| 6 | Конкурс | Соревновательная форма работы, направленная на мотивирование участников конкурса на достижение высоких результатов, самовыражение и др. | Обучающиеся 1-4, 5-8, 9-11 классов, родители (законные представители), педагогические работники |
| 7 | Круглый стол | Организационная форма работы, позволяющая закрепить знания в области определенной проблемы в ходе организованного обсуждения, приобретения опыта конструктивного взаимодействия на основе культуры ведения дискуссии | Обучающиеся 5-8, 9-11 классов, родители (законные представители), педагогические работники |
| 8 | Проектная деятельность | Творческая или игровая деятельность участников, имеющая общую цель, согласованные методы и способы, направленные на достижение конкретного результата (продукта) деятельности. Применение проектной деятельности в ходе Недели способствует кооперации участников, реализации их творческого и исследовательского потенциала и др. | Обучающиеся 1-4, 5-8, 9-11 классов, родители (законные представители), педагогические работники |
| 9 | Вебинар | Дистанционный семинар, организованный посредством информационно-коммуникационных технологий. Данная форма позволяет устанавливать взаимодействие с ведущими приглашенными специалистами для передачи уникального теоретического и практического опыта в области психологии в рамках Недели | Обучающиеся 5-8, 9-11 классов, родители (законные представители), педагогические работники |

| № п/п | Наименование формы работы | Описание формы работы | Целевая группа |
|-------|---------------------------|---|-----------------------------------|
| 10 | Родительское собрание | Форма организации работы определенной тематической направленности с родителями (законными представителями) обучающихся. В ходе Недели с помощью родительских собраний можно осуществлять психолого-педагогическое просвещение родителей (законных представителей) о возрастных особенностях детей, проблемах социальной адаптации и др. | Родители (законные представители) |

Вариативными формами организации мероприятий в рамках программы Недели могут являться различные выездные мероприятия, в ходе которых обучающиеся, родители (законные представители) и педагогические работники расширяют сеть социального взаимодействия, приобретают уникальные знания и опыт. Примерами выездных мероприятий могут быть экскурсии, дни открытых дверей в территориальных психологических службах (центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, службы дистанционной помощи и др.).

Игра также является одним из самых популярных видов психологической работы с детьми и взрослыми. Она позволяет настроить участников на работу в группе и структурировать действия в соответствии с правилами.

Игровые методы, используемые в тренинговой работе, способствуют повышению ее продуктивности. Игра используется для снятия скованности участников, преодоления психологических защит, может выступать ненавязчивым диагностическим инструментом, способствовать закреплению поведенческих и коммуникационных навыков и умений, проявлению творческого потенциала. В игре система правил и условий сочетается с возможностью импровизировать в рамках этих правил, что позволяет участникам проявлять высокую вариативность поведения¹⁰.

Среди различных разновидностей игровых методов выделяется жанр большой психологической игры.

Большая психологическая игра — это «целостное, законченное действие, совершенно самостоятельное, имеющее свою внутреннюю систему целей и правил, достаточно продолжительное по времени»¹¹. В отличие

¹⁰ Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие. М.: Ось-89, 1999. 176 с. ISBN5-86894-274-4.

¹¹ Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т.В. Азарова, О.И. Барчук, Т.В. Беглова [и др.]; под общ. ред. М.Р. Битяновой. СПб.: Питер, 2012. 304 с. ISBN: 978-5-4237-0218-2.

от других типов игр большая психологическая игра выступает деятельностью, в процессе которой участники получают опыт, ценный не только в игровой, но и в настоящей жизни. В качестве психологического метода игра позволяет полностью погрузиться в игровой мир и игровые отношения, осмысливать полученный таким образом опыт и использовать игру как инструмент самопознания. К психолого-педагогическим возможностям игры можно отнести активизацию ресурсов саморазвития, формирование и тренировку навыков саморегуляции, планирования и самоконтроля, осмысление и построение новых моделей поведения и отношения к себе и миру, развитие навыков кооперации, разрешения конфликтов путем сотрудничества, способности к эмпатии.

Большие психологические игры хорошо подходят для развивающей работы в рамках образовательной организации, разрешения конфликтных ситуаций между участниками образовательных отношений, могут использоваться в кризисных ситуациях.

Выделяются такие виды больших психологических игр, как игровые оболочки, игры-проживания, игры-драмы, деловые и проектные игры, а также психологические акции. В играх-оболочках игровой сюжет выступает фоном для решения развивающих и коррекционных задач, способствует развитию регуляторных и мотивационных психических процессов, коммуникативных навыков. Игры-проживания позволяют освоить игровое пространство и созданную жизненную ситуацию в рамках межличностных отношений, они предполагают развитие мотивационной и ценностно-смысловой сферы, расширение представлений о чувствах и переживаниях других людей.

Игра-драма направлена на совершение в рамках игровой ситуации ценностно-смыслового выбора и проживание его последствий, что способствует совершенствованию системы ценностно-смысловых ориентаций, развитию готовности к выбору, постановке и удержанию цели, формированию навыка планирования деятельности и рефлексии. Деловые игры позволяют осваивать системы инструментальных целей и задач, применимых для реальной деятельности, а также системы деловых отношений, соотносить свою деятельность с деятельностью других. В рамках психологической акции игровая среда накладывается на функционирование образовательной организации, подталкивая к расширению жизненного пространства личности, развитию креативной гибкости в условиях получения нового опыта.

В целях моделирования человеческих отношений в различных ситуациях также применяются ситуационно-ролевые игры. Особенность их в том, что в основу сюжета закладывается реальное событие, произошедшее с кем-либо из участников.

Организация такой игры требует четкой инструкции, определения ролей и примерно продуманного сюжета. Ситуационно-ролевая игра дает

возможность в безопасной среде погрузиться в обстоятельства моделируемой ситуации, сформировать навыки и адаптивные формы реагирования и поведения в схожих условиях в реальной жизни¹².

Существуют различные разработанные сценарии больших психологических игр для проведения среди разных категорий обучающихся, но даже прописанная игра требует доработки под конкретную ситуацию и цель проведения игрового занятия. При использовании в деятельности большой психологической игры необходимо учитывать несколько этапов ее планирования: постановку психологических целей и задач игры, выбор наиболее подходящего вида игры, проработку сюжета и распределение этапов игры, наполнение этапов содержанием, выбор конкретных игровых приемов для каждого этапа. Сценарий может включать в себя разогревающие игры (на знакомство обучающихся между собой, включение в групповую работу), игры для получения обратной связи от других участников игры, упражнения на развитие коммуникативных навыков, знакомство с техниками релаксации и др.

Таким образом, вариативный подход к выбору форм проведения мероприятий Недели будет способствовать созданию условий для продуктивной психологической работы, развитию интереса у участников образовательных отношений к участию в Неделе, раскрытию внутренних ресурсов участников и др.

1.5. Анализ эффективности мероприятий в рамках «Недели психологии в образовательной организации»

Для определения эффективности Недели предлагается использовать следующую критериальную базу.

Критерий 1. Информированность участников образовательных отношений о содержании и способах получения психологической помощи.

Показатели:

— обучающиеся, их родители (законные представители) имеют представление об организациях и службах, оказывающих психологическую помощь обучающимся, обладают сведениями о том, каким образом найти контактную информацию о специалистах служб; знают наименования организаций и служб, оказывающих психологическую помощь в муниципалитете присутствия образовательной организации;

— обучающиеся, их родители (законные представители) знают, по каким вопросам и проблемам можно получить помощь при обращении к пе-

¹² Вачков И.В. Психология тренинговой работы. М.: Эксмо, 2007. 416 с. ISBN: 5-699-19699-4.

дагогу-психологу образовательной организации, специалистам психологических служб;

— обучающиеся, их родители (законные представители), педагогические работники имеют представление о ситуациях, когда требуется получение незамедлительной (экстренной) психологической помощи обучающимся;

— родители (законные представители), педагогические работники имеют представление об алгоритме действий в случае необходимости оказания незамедлительной (экстренной) психологической помощи обучающимся.

2. Повышение доверия у участников образовательных отношений к психологической службе.

Показатели:

— знания обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников о механизмах и способах защиты конфиденциальности процедуры обращения и оказания психологической помощи участникам образовательных отношений;

— знания обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников о критериях качества оказания психологической помощи;

— увеличение количества обращений обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников в психологическую службу образовательной организации.

3. Безопасность образовательной среды¹³.

Показатели:

— доверительная и доброжелательная атмосфера в образовательной организации;

— позитивное восприятие обучающимися, родителями (законными представителями), педагогическими работниками образовательной среды;

— удовлетворенность обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников взаимоотношениями в образовательной организации;

— психологический комфорт и психологическая безопасность личности участников образовательных отношений.

Изучение показателей по каждому критерию рекомендуется проводить на подготовительном (за одну неделю до начала мероприятия) и заключительном (спустя месяц после окончания Недели) этапах реализации программы Недели с помощью экспертной оценки (Приложение 1).

¹³ Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография. СПб.: Союз, 2002. 271 с.; Баева И.А., Волкова Е.Н., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность образовательной среды : учеб. пособие / под ред. И.А. Баевой. М.: ЭконИнформ, 2009. 247 с.

Анализ начальных и итоговых данных позволит определить эффективность Недели.

Дополнительные сведения, указывающие на качество и результативность проводимых мероприятий в рамках Недели возможно получить в ходе реализации программы от ее участников.

Обратную связь рекомендуется проводить в форме анонимного анкетирования, творчески оформленного стенда обратной связи для обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников, опроса на сайте образовательной организации, «благодарственного письма педагогу-психологу» от класса и др.

Анкетирование в обезличенном виде рекомендуется проводить среди обучающихся 5-11 классов, родителей (законных представителей), педагогических работников. Анкета может содержать:

— закрытые («Был ли полезен для Вас классный час для родителей?») — Да. — Нет.) и открытые вопросы («В каких мероприятиях Вам хотелось бы принять участие во время следующей Недели?»);

— систему оценивания («Оцените, насколько новой была для Вас информация из лекции «Интересные факты из возрастной психологии» от 1 до 5, где 1 балл — мне было все это известно ранее, 5 баллов — многие факты я узнал(а) из этой лекции») или по оценочной шкале («Закрасьте на шкале оценивания, насколько Вам понравилось участвовать в работе лаборатории социальной рекламы»). Результаты анкетирования можно обобщить по возрастам (5-8 классы, 9-11 классы), по каждой параллели, отдельно выделить ответы педагогов и родителей (законных представителей).

Опрос родителей (законных представителей) об итогах Недели может осуществляться с помощью размещенной на официальном сайте образовательной организации интерактивной формы анкеты или обезличенного голосования.

Для получения обратной связи в неформальной и игровой форме рекомендуется организовать отдельный стенд «Как прошла наша Неделя психологии в образовательной организации», где можно разместить ящик для сбора мнений, лист ватмана с местом для надписей или рисунков, стикеры для наклеивания на ватман, фломастеры. Система оценивания может быть единой (каждый цвет стикера или фломастера обозначает определенное отношение к Неделе) или допускать произвольную форму отзывов (надписи, рисунки, наклейки и др.). Подсчет значений каждого вида в стандартизированной системе оценивания или положительных «комментариев» в свободной форме позволит сделать вывод об общей степени удовлетворенности проведенными мероприятиями. Для обучающихся 1-4 классов рекомендуется создать уменьшенную версию такого стенда для размещения в каждом классе.

Также обучающиеся 1-4 классов совместно с классным руководителем могут составить и оформить «Благодарственное письмо нашему психоло-

гу», в котором будут описаны их впечатления от Недели и пожелания для будущих мероприятий. Готовые письма можно передать педагогу-психологу лично или разместить на информационных стендах возле его кабинета.

При составлении анкет и текстов опроса у участников можно спросить:

— узнали ли они что-то новое о психологии и деятельности педагога-психолога (или психологической службе) в образовательной организации;

— какие мероприятия (конкурсы, тренинги, лекции и др.) им запомнились больше всего;

— что хотелось бы увидеть во время следующей Недели; какие темы психологической направленности, на их взгляд, следует раскрыть в других мероприятиях, организуемых педагогом-психологом, социальным педагогом, классными руководителями;

— что, по мнению участников, было недостаточно представлено в ходе Недели.

На основании обобщения полученных оценок и отзывов можно сделать выводы о степени удовлетворенности участников образовательного процесса Неделей, составить список тем и занятий для включения в план проведения подобных мероприятий психологической направленности на следующий год.

Раздел 2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

2.1. Пояснительная записка к программе Недели психологии в образовательной организации

Неделя является традиционной формой ежегодных мероприятий, реализуемых в образовательных организациях с возможностью проведения выездных мероприятий (экскурсии, дни открытых дверей, профпробы и др.) на базе организаций-партнеров (психологические службы муниципалитета, профильные образовательные организации и др.) в соответствии с утвержденным планом.

Предлагаемое тематическое содержание Недели рекомендуется выстраивать вокруг следующих актуальных вопросов:

— актуализация значимости и доступности психологической помощи для всех участников образовательных отношений;

— информационная безопасность;

— совладание со стрессом и выраженными переживаниями участников образовательных отношений, включая тревогу подростков, связанную с предстоящей сдачей основного государственного экзамена, единого государственного экзамена;

— профилактика конфликтных ситуаций в образовательной среде;

— эмоциональная саморегуляция;

— актуализация системы ценностей;

— профориентация;

— позиционирование инклюзивного образования.

Реализация предлагаемых тематических направлений программы Недели осуществляется силами администрации образовательной организации и педагогического коллектива. С учетом численности обучающихся в образовательной организации и территориальной удаленности для координации проведения Недели может быть создана рабочая группа, в состав которой допустимо включить директора образовательной организации, его заместителя по воспитательной работе, педагога-психолога, социального педагога, классных руководителей. С целью повышения качества психологической работы в рамках Недели целесообразно в рабочую группу включить представителей психологических служб муниципалитета, организаций-партнеров, профильных волонтерских организаций. Координирующую функцию деятельности членов рабочей группы в

рамках реализации программы Недели выполняет руководитель образовательной организации или иное назначенное им должностное лицо.

Для полноценной реализации мероприятий в рамках Недели предполагается наличие следующих *материально-технических ресурсов*:

- кабинеты и просторные помещения для проведения групповых занятий (в том числе с интерактивными формами работы), тренингов, мастер-классов, публичных лекций и др.;

- компьютеры, проектор, аудио- и видеоаппаратура для проведения публичных лекций, информационных, аудиовизуальных блоков мероприятий;

- меловая (маркерная) доска или флипчарт;

- необходимый диагностический инструментарий и раздаточные материалы, использование которых предусмотрено содержанием мероприятий программы;

- канцелярские принадлежности (ручки, простые и цветные карандаши, фломастеры, маркеры, цветная и белая бумага, ватман, цветной картон, клей, ножницы, скотч и др.);

- настенные или напольные стенды для размещения информации, выставочных и конкурсных работ участников Недели;

- информационные ресурсы (сайт, официальные социальные сети образовательной организации, мессенджеры, стенды).

Кадровое обеспечение программы Недели можно разделить на три группы:

- педагогические работники образовательной организации; представители административно-управленческого аппарата образовательной организации; педагоги-психологи; учителя-логопеды; учителя-дефектологи; социальные педагоги; классные руководители; иные педагогические работники образовательной организации, профессиональная подготовка которых соответствует цели и задачам программы Недели;

- приглашенные специалисты организаций-партнеров, психологических служб муниципалитета;

- волонтеры из числа студентов старших курсов психологических вузов, представителей некоммерческих организаций, деятельность которых направлена на оказание профессиональной психологической помощи детям и взрослым.

Структура программы Недели раскрывается через последовательную реализацию трех этапов: подготовительный (организационный), основной, заключительный.

На подготовительном (организационном) этапе рекомендуется: определить категории участников Недели, обсудить и утвердить с приглашенными для участия представителями организаций-партнеров, волонтерами условия взаимодействия; сформулировать актуальный перечень тем психологической направленности, в соответствии с которыми будут планироваться мероприятия; разработать программу Недели; не позднее, чем за 14 дней до начала Недели развернуть информационную кампанию в соответствии с отдельным планом.

Основной этап Недели посвящен реализации мероприятий, обозначенных в программе. Целевой аудиторией проводимых мероприятий являются обучающиеся, родители (законные представители), педагогические работники.

На заключительном этапе организаторы осуществляют деятельность по сбору и анализу данных обратной связи участников Недели и результатах ее проведения. Оформляется отчетная аналитическая документация, на сайте образовательной организации размещаются краткие итоги Недели.

Таким образом, определение тематической направленности мероприятий программы Недели, организация сотрудничества, выходящего за пределы образовательной организации, своевременное и в необходимом объеме ресурсное обеспечение реализации программы, системно-деятельностный подход к разработке содержания программы Недели будут способствовать повышению качества психологической работы с участниками образовательных отношений.

2.2. Календарно-тематический план программы Недели психологии в образовательной организации

Организационно-содержательную структуру программы Недели рекомендуется конструировать с учетом выделенных ранее этапов реализации программы.

Этап 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

| № п/п | Мероприятия | Результат | Ответственные за реализацию |
|--------------|---|--|---|
| 1 | Определение цели, задач, миссии Недели | Определены цели, задачи, миссия Недели | Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный педагог и др. |
| 2 | Определение целевой аудитории Недели, анализ запросов потенциальных участников | Определены целевые группы, подготовлен перечень запросов | Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители |
| 3 | Формирование рабочей группы | Определен состав рабочей группы | Директор образовательной организации, его заместитель по воспитательной работе, педагог-психолог |
| 4 | Организация дискуссионной площадки членов рабочей группы по определению тематической направленности ключевых направлений психологической помощи в рамках Недели | Протокол с согласованными темами и мероприятиями Недели | Директор образовательной организации, его заместитель по воспитательной работе, педагог-психолог |

| № п/п | Мероприятия | Результат | Ответственные за реализацию |
|-------|--|------------------------------|--|
| 5 | Планирование информационной кампании, анонсирующей мероприятия программы | План информационной кампании | Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог |
| 6 | Разработка программы Недели | Программа Недели | Педагог-психолог |

Этап 2. ИНФОРМАЦИОННО-АНОНСИРУЮЩИЙ

| № п/п | Мероприятия | Рекомендуемая продолжительность | Ответственные за реализацию |
|---------------------------|---|---|--|
| Обязательная часть | | | |
| 1 | Размещение на информационных стендах в фойе образовательной организации, возле кабинета педагога-психолога (психологической службы) информационных материалов о проведении мероприятий в рамках Недели | В течение предшествующей началу Недели и до завершения мероприятий в рамках программы | Педагог-психолог |
| 2 | Размещение на информационных ресурсах образовательной организации (сайт, социальные сети, мессенджеры и др.) информации о проведении мероприятий Недели, расписании мероприятий, ссылок на страницу психологической службы (при наличии), информационных материалов для детей, родителей (законных представителей), педагогических работников | В течение предшествующей началу Недели и до завершения мероприятий в рамках программы | Педагог-психолог, технические специалисты по ведению сайта образовательной организации, социальных сетей и др. |
| 3 | Изготовление и распространение информационных листовок для обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников с анонсом мероприятий Недели, полезными ресурсами | В течение предшествующей началу Недели и до завершения мероприятий в рамках программы | Психолог образовательной организации, сотрудники психологической службы |
| Вариативная часть | | | |
| 4 | Формирование рабочей группы по проведению Недели с учетом численности обучающихся в образовательной организации, территориальной удаленности | В течение недели, предшествующей началу Недели | Директор, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог |
| 5 | Создание и размещение видеоприглашения на мероприятия Недели | В течение недели, предшествующей началу Недели | Педагог-психолог, приглашенные волонтеры |

| № п/п | Мероприятия | Рекомендуемая продолжительность | Ответственные за реализацию |
|----------|--|---|---|
| 6 | Размещение на информационных порталах подборок научно-популярных и художественных фильмов и роликов о психологии (например, «10 остросюжетных фильмов о психологии», официальные интернет-ресурсы МГППУ, ПИ РАО) | В течение предшествующей началу Недели и до завершения мероприятий в рамках программы | Психолог образовательной организации, сотрудники психологической службы, члены школьного самоуправления |

Этап 3. ОСНОВНОЙ

Календарно-тематическое планирование в соответствии с определенными актуальными тематическими направлениями, которые будут являться системообразующими для содержания плана мероприятий.

Целесообразно уделять внимание следующим ключевым темам Недели в образовательных организациях (см. таблицу 1):

- информированию о сущности и социальной значимости психологической помощи в существующей системе психологических служб муниципалитета;

- формированию психологической безопасности участников образовательных отношений в сети ввиду сохраняющейся значимости Интернета в жизнедеятельности современного человека, а также увеличивающегося информационного, в том числе деструктивного, воздействия;

- развитию навыков совладания со стрессом и выраженными переживаниями участников образовательных отношений, включая тревогу подростков, связанную с предстоящей сдачей основного государственного экзамена, единого государственного экзамена;

- обучению переговорным практикам в конфликтной ситуации обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников;

- овладению навыками эмоциональной саморегуляции;

- актуализации системы ценностей, позволяющей человеку оценивать явления, отдельные события с позиций добра и зла, справедливости и любви к ближнему, согласовывать ценности-цели с ценностями-средствами;

- профориентации, в том числе в области психологии;

- актуализации духовно-нравственной, социальной значимости инклюзивного образования;

- позиционированию инклюзивного образования.

Далее представлено примерное содержание основного этапа реализации программы Недели в соответствии с определенными выше тематическими направлениями, а также — с направленностью на целевые группы общешкольного мероприятия (см. таблицу 2).

Примерное содержание тем программы «Неделя психологии в образовательной организации»

| Темы | Ожидаемые результаты | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| | Обучающиеся 1-4 классов | Обучающиеся 5-8 классов | Обучающиеся 9-11 классов | Родители (законные представители) | Педагогические работники |
| Что такое психологическая помощь и как ее получить | Сформированные представления о том, что такое психология, как она может пригодиться в жизни, кто может помочь, если требуется профессиональная психологическая помощь | Осведомленность обучающихся о деятельности педагога-психолога (психологической службы), различных психологических явлениях, феноменах и процессах, способах повышения познавательного интереса | Наличие знаний о деятельности педагога-психолога (психологической службы), важности своевременных обращений за профессиональной психологической помощью, повышение интереса к вопросам психологической направленности | Актуализировано внимание родителей (законных представителей) к значимости психологической работы в образовательной организации, знания о возможностях получения профессиональной психологической помощи для всех участников образовательных отношений | Расширение знаний педагогических работников о формах и средствах получения профессиональной психологической помощи |
| Безопасность в сети Интернет | — | Актуализированы положительные и отрицательные стороны использования социальных сетей, альтернативные сферы интересов | Сформированы представления у обучающихся о способах противостояния возможным рискам сети Интернет, актуализированы альтернативные сферы интересов | Актуализация представлений родителей (законных представителей) о возможных рисках и опасностях в социальных сетях, с которыми могут столкнуться обучающиеся | — |
| Как справиться со стрессом и сильными переживаниями (включая ОГЭ, ЕГЭ) | Обучающиеся приобрели знания о многообразии эмоций, их проявлениях, усвоили способы управления эмоциональными проявлениями | Расширены представления у обучающихся о сущности понятий «стресс», «стрессовая ситуация», сформированы умения совладания со стрессом (дистрессом) | Стабилизация эмоционального состояния, расширение арсенала навыков для совладания со стрессовыми ситуациями | — | Расширение представлений педагогических работников о проявлениях психологического стресса и способах совладания с ним через актуализацию внутренних ресурсов |

| Темы | Ожидаемые результаты | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
| | Обучающиеся 1-4 классов | Обучающиеся 5-8 классов | Обучающиеся 9-11 классов | Родители (законные представители) | Педагогические работники |
| Переговорные практики в конфликтной ситуации для обучающихся, их родителей, педагогов | Обучающимися усвоены конструктивные способы общения с другими участниками образовательных отношений, в том числе при возникновении конфликтной ситуации | Обучающимися приобретены знания об основах эффективного межличностного взаимодействия, отработаны практические умения конструктивного поведения в конфликтной ситуации | Актуализированы знания о стратегиях поведения в конфликтной ситуации, усовершенствованы практические навыки межличностной коммуникации со всеми участниками образовательных отношений | Родителями (законными представителями) приобретены дополнительные знания об особенностях общения в конфликтной ситуации, опыт применения практических навыков ведения конструктивного диалога при возникновении конфликта с участниками образовательных отношений | Актуализация теоретических знаний педагогических работников об особенностях общения в конфликтной ситуации и совершенствование практических навыков ведения диалога при возникновении конфликтной ситуации |
| Эмоции в нашей жизни | Творческое осмысление многообразия мира эмоций и их роли в жизни человека | — | Приобретены знания и опыт применения навыков совладания с ситуациями эмоциональной напряженности (например, при подготовке к итоговому экзаменам) | Углублены знания родителей (законных представителей) об особенностях эмоциональной сферы их детей, приобретены практические рекомендации, направленные на повышение эффективности взаимодействия в семье | Актуализированы знания педагогических работников о рисках возникновения синдрома эмоционального выгорания, методах и средствах стабилизации эмоционального состояния |
| Профессия — психолог | — | — | Обучающиеся расширили свои знания о работе специалистов психологического профиля, повышен интерес обучающихся к выбору профессий в области психологии | — | — |

| Темы | Ожидаемые результаты | | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|-----------------------------|
| | Обучающиеся 1-4 классов | Обучающиеся 5-8 классов | Обучающиеся 9-11 классов | Родители (законные представители) | Педагогические работники |
| Мои цели и ценности | — | Сформированы представления о том, что такое жизненные ценности, какова их роль в жизни человека; обучающиеся замотивированы на процесс самопознания и саморазвития | Осуществлен самоанализ собственной системы ценностей | — | — |
| Я могу быть другим. День инклюзии | Сформированы позитивные отношения у обучающихся к инклюзивному обучению детей | — | — | — | — |

Таблица 2

Примерный тематический план программы «Неделя психологии в образовательной организации»

| № п/п | Целевая группа | Тема | Примеры мероприятий ¹⁴ | Форма мероприятий | Ответственный за реализацию мероприятия |
|-------|---|---|---|----------------------|--|
| 1 | Обучающиеся по программе начального общего образования (1–4 классы) | 1.1. Что такое психологическая помощь и как ее получить | 1.1.1. Фотоконкурс «Наш школьный педагог-психолог» | Фотоконкурс | Классные руководители |
| | | | 1.1.2. День открытых дверей «Помощь всегда рядом» (приглашение представителей или посещение психологических служб муниципалитета) | День открытых дверей | Директор, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог |

¹⁴ Полный перечень мероприятий формируется рабочей группой по проведению «Недели психологии в образовательной организации».

| № п/п | Целевая группа | Тема | Примеры мероприятий ¹⁴ | Форма мероприятий | Ответственный за реализацию мероприятия |
|-------|--|--|--|---|--|
| | | | 1.1.3. Классный час «Психологическая помощь» | Классный час | Классные руководители |
| | | 1.2. Как справиться со стрессом и сильными переживаниями | 1.2.1. Акция «Шкатулка пожеланий» 1.2.2. Тренинговое занятие «Властелин своих эмоций» | Акция Тренинговое занятие | Педагог-психолог Педагог-психолог |
| | | 1.3. Переговорные практики в конфликтной ситуации для обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогов | 1.3.1. Психологическая игра с элементами тренинга «Эффективные способы разрешения конфликтов» | Игра | Педагог-психолог |
| | | 1.4. Эмоции в нашей жизни | 1.4.1. Классный час с игровыми элементами «Эмоции в нашей жизни» | Классный час | Педагог-психолог, классные руководители |
| | | 1.5. Я могу быть другим. День инклюзии | 1.5.1. Практическое занятие «Узнаем друг друга заново» | Практическое занятие | Педагог-психолог, классные руководители |
| 2 | Обучающиеся по программе основного общего образования (5-8 классы) | 2.1. Что такое психологическая помощь и как ее получить | 2.1.1. День открытых дверей «Помощь всегда рядом» (приглашение представителей или посещение психологических служб муниципалитета) 2.1.2. Классный час «Детский телефон доверия» 2.1.3. Фотоконкурс «Наш школьный педагог-психолог» | День открытых дверей Классный час Фотоконкурс | Директор, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог Классные руководители Классные руководители |
| | | 2.2. Безопасность в сети Интернет | 2.2.1. Классный час «Дети и социальные сети» 2.2.2. Фотокросс «Что бы я делал, если бы не было сети Интернет» | Классный час Фотокросс | Классные руководители Педагог-психолог, классные руководители |
| | | 2.3. Как справиться со стрессом и сильными переживаниями (включая ОГЭ, ЕГЭ) | 2.3.1. Тренинговое занятие «Стоп, стресс» | Тренинговое занятие | Педагог-психолог |

| № п/п | Целевая группа | Тема | Примеры мероприятий ¹⁴ | Форма мероприятий | Ответственный за реализацию мероприятия |
|--------------------|--|--|---|-----------------------------------|--|
| | | | 2.3.2. Методические рекомендации «Как справиться с волнением на экзамене/контрольной работе» | Методические рекомендации | Педагог-психолог |
| | | 2.4. Переговорные практики в конфликтной ситуации для обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогов | 2.4.1. Занятие с интерактивными формами взаимодействия «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения» | Занятие | Педагог-психолог, социальный педагог |
| | | | 2.4.2. Круглый стол «Жизнь без конфликта: возможно ли это?» | Круглый стол | Классные руководители |
| | | | 2.4.3. Мастер-класс «Общение и умение слушать» | Мастер-класс | Педагог-психолог |
| | | 2.5. Ценности | 2.5.1. Занятие «Ценности отношений» | Занятие | Классные руководители |
| | | | 2.5.2. Информационно-тренинговое занятие «Мое будущее» | Информационно-тренинговое занятие | Педагог-психолог |
| | | 2.6. Эмоции в жизни человека | 2.6.1. Тренинговое занятие «Знакомство с миром эмоций» | Тренинговое занятие | Педагог-психолог, классные руководители |
| 2.7. Профорентация | 2.7.1. Классный час «Какие навыки нужно иметь, чтобы обеспечить себе успех в будущем» | Классный час | Классные руководители | | |
| 3 | Обучающиеся по программам основного общего и среднего общего образования (9-11 классы) | 3.1. Что такое психологическая помощь и как ее получить | 3.1.1. День открытых дверей «Помощь всегда рядом» (приглашение представителей или посещение психологических служб муниципалитета) | День открытых дверей | Директор, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог |
| | | | 3.1.2. Фотоконкурс «Наш школьный педагог-психолог» | Фотоконкурс | Классные руководители |
| | | 3.2. Безопасность в сети Интернет | 3.2.1. Классный час «Я в социальных сетях» | Классный час | Педагог-психолог, классные руководители |
| | | | 3.2.2. Фотокросс «Что бы я делал, если бы не было сети Интернет» | Фотокросс | Педагог-психолог, классные руководители |

| № п/п | Целевая группа | Тема | Примеры мероприятий ¹⁴ | Форма мероприятий | Ответственный за реализацию мероприятия |
|---------------------------|---|--|---|-----------------------------------|--|
| | | 3.3. Как справиться со стрессом и сильными переживаниями (включая ОГЭ, ЕГЭ) | 3.3.1. Тренинг «Как справиться с волнением на экзамене» | Тренинг | Педагог-психолог |
| | | 3.4. Переговорные практики в конфликтной ситуации для обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогов | 3.4.1. Мастер-класс «Общение и умение слушать» | Мастер-класс | Педагог-психолог |
| | | | 3.4.2. Круглый стол «Жизнь без конфликта: возможно ли это?» | Круглый стол | Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог |
| | | | 3.4.3. Тренинговое занятие «Стоп конфликт» | Тренинговое занятие | Педагог-психолог |
| | | | 3.4.4. Мастер-класс с элементами тренинга «Переговорные практики» | Мастер-класс | Педагог-психолог |
| | | 3.5. Эмоции в нашей жизни | 3.5.1. Тренинг по обучению навыкам управления собственными эмоциями «Найди свое спокойствие» | Тренинг | Педагог-психолог |
| | | 3.6. Мои цели и ценности | 3.6.1. Информационно-тренинговое занятие «Перспектива» | Информационно-тренинговое занятие | Педагог-психолог, классные руководители |
| 3.7. Профессия — психолог | 3.7.1. Интерактивное занятие «Хочу быть психологом» | Занятие | Педагог-психолог, классные руководители | | |
| 4 | Родители (законные представители) | 4.1. Что такое психологическая помощь и как ее получить | 4.1.1. Родительское онлайн-собрание «Психологическая поддержка» | Родительское собрание (онлайн) | Педагог-психолог |
| | | | 4.1.2. День открытых дверей «Помощь всегда рядом» (приглашение представителей или посещение психологических служб муниципалитета) | День открытых дверей | Директор, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог |

| № п/п | Целевая группа | Тема | Примеры мероприятий ¹⁴ | Форма мероприятий | Ответственный за реализацию мероприятия |
|-------|--------------------------|--|---|--------------------------|--|
| | | 4.2. Безопасность в сети Интернет | 4.2.1. Памятка для родителей (законных представителей) «Подросток проводит много времени в Интернете» | Информационные материалы | Педагог-психолог, классные руководители |
| | | | 4.2.2. Фотокросс «Что бы я делал, если бы не было сети Интернет» | Фотокросс | Педагог-психолог, классные руководители |
| | | 4.3. Переговорные практики в конфликтной ситуации для обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников | 4.3.1. Мастер-класс с элементами тренинга «Переговорные практики» | Мастер-класс | Педагог-психолог |
| | | 4.4. Эмоции в нашей жизни | 4.4.1. Рекомендации для родителей (законных представителей) «Эмоциональное благополучие ребенка» | Информационные материалы | Педагог-психолог, социальный педагог |
| 5 | Педагогические работники | 5.1. Что такое психологическая помощь и как ее получить | 5.1.1. День открытых дверей «Помощь всегда рядом» (приглашение представителей или посещение психологических служб муниципалитета) | День открытых дверей | Педагог-психолог |
| | | | 5.1.2. Тренинг «Профилактика профессионального выгорания педагога» | Тренинг | Директор, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог |
| | | 5.2. Как справиться со стрессом и сильными переживаниями (включая ОГЭ, ЕГЭ) | 5.2.1. Тренинг укрепления психологического здоровья педагогов путем формирования приемов и навыков саморегуляции | Тренинг | Педагог-психолог, классные руководители, психолог ППМС-центра |

| № п/п | Целевая группа | Тема | Примеры мероприятий¹⁴ | Форма мероприятий | Ответственный за реализацию мероприятия |
|--------------|-----------------------|--|--|--------------------------|--|
| | | 5.3. Безопасность в сети Интернет | 5.3.1. Классный час «Я в социальных сетях» | Классный час | Классные руководители |
| | | | 5.3.2. Фотокросс «Что бы я делал, если бы не было сети Интернет» | Фотокросс | Педагог-психолог, классные руководители |
| | | 5.4. Переговорные практики в конфликтной ситуации для обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников | 5.4.1. Мастер-класс с элементами тренинга «Переговорные практики» | Мастер-класс | Педагог-психолог, классный руководитель |
| | | 5.5. Эмоции в нашей жизни | 5.5.1. Просмотр видеозаписи Всероссийского вебинара «Профилактика стресса и снятие психоэмоционального напряжения у педагогических работников» | Вебинар | Педагог-психолог |

2.3. Содержание программы Недели психологии в образовательной организации

1. ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (1—4 КЛАССЫ)

Тема 1.1. Что такое психологическая помощь и как ее получить

1.1.1. Фотоконкурс «Наш школьный психолог»

(автор-разработчик К.Г. Семенова, педагог-психолог отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Цель: формирование положительного имиджа психологической службы образовательной организации.

Форма: конкурс.

Процедура проведения фотоконкурса отражена в примерном Положении о школьном фотоконкурсе «Наш школьный педагог-психолог».

Пример Положения о школьном фотоконкурсе «Наш школьный педагог-психолог»

1. Общие положения

1.1. Настоящим Положением определяется порядок организации и проведения школьного фотоконкурса «Наш школьный педагог-психолог» (далее — фотоконкурс).

1.2. Организаторами фотоконкурса являются _____

наименование образовательной организации

1.3. Фотоконкурс проводится в рамках Недели психологии в образовательной организации с целью позиционирования деятельности психологической службы _____

наименование образовательной организации

и развития творческих способностей обучающихся.

1.4. Задачи конкурса:

— привлечь внимание обучающихся к деятельности педагога-психолога образовательной организации;

— повысить уровень доверия к психологической службе образовательной организации;

— создать условия для развития творческих способностей у обучающихся;

— по результатам конкурса составить портрет психологической службы образовательной организации глазами детей.

1.5. Информация о фотоконкурсе размещена на сайте _____

_____ ,
ссылка на страницу с информацией о фотоконкурсе
а также на информационном стенде _____

наименование стенда, места расположения

2. Участники фотоконкурса

К участию в фотоконкурсе принимаются коллективные и индивидуальные заявки обучающихся.

3. Сроки проведения фотоконкурса

3.1. Фотоконкурс проводится с «__» _____ 20__ г. по «__» _____ 20__ г.

3.2. Заявки на участие в фотоконкурсе оформляются в свободной форме.

3.3. Заявки на участие в фотоконкурсе принимаются вместе с фотоработой _____

ФИО, должность сотрудника, регистрирующего заявки участников

_____ *наименование, номер кабинета, в котором ведется прием заявок участников*

4. Условия проведения фотоконкурса

4.1. Фотоконкурс проводится по трем номинациям:

— «Мое любимое занятие у педагога-психолога»;

— «Мой класс в гостях у педагога-психолога»;

— «Фантазия» (фотомонтаж, фотоколлаж о работе педагога-психолога).

4.2. Участники фотоконкурса должны предоставить:

— работу в электронном виде;

— фото для выставки размером А4.

4.3. Каждый участник может предоставить от 1 до 2 фотографий по каждой номинации.

4.4. Фоторабота должна соответствовать тематике конкурса.

4.5. Работы, присланные на фотоконкурс, не возвращаются. Работы участников могут быть выложены на сайте _____

наименование образовательной организации

с указанием автора.

4.6. Представленные на Фотоконкурс работы оцениваются по следующим критериям:

— соответствие работы тематической направленности фотоконкурса;

— оригинальность сюжета и композиции;

— информативность, полнота раскрытия темы.

5. Требования к представляемым работам

5.1. Фотографии принимаются в электронном виде, в формате JPG, JPEG.

5.2. Фотоработы на конкурс представляются на электронных носителях или по электронной почте _____

адрес электронной почты

5.3. К участию в конкурсе не допускаются фотографии, заимствованные из сети Интернет.

5.4. К участию в конкурсе допускаются индивидуальные, коллективные фото, коллажи.

5.5. Фотоработы могут быть как цветные, так и черно-белые.

6. Подведение итогов и награждение

6.1. Фотоконкурс проводится в 2 этапа:

— на 1-м этапе представленные работы отбираются согласно требованиям фотоконкурса членами конкурсной комиссии;

— на 2-м этапе фотографии выставки оцениваются членами конкурсной комиссии для определения в каждой номинации победителя.

6.2. Члены конкурсной комиссии определяют победителей, занявших 1-е, 2-е, 3-е места среди обучающихся 1-4 классов, 5-8 классов, 9-11 классов соответственно.

6.3. Авторам работ, победившим в фотоконкурсе, вручаются дипломы в соответствии с занятым местом и памятный подарок. Остальные участники получают сертификаты об участии в фотоконкурсе.

6.4. Список победителей и работы будут опубликованы на официальном сайте образовательной организации _____

ссылка на страницу с информацией о фотоконкурсе

_____, а также на информационном стенде

_____.

наименование стенда, места его расположения

7. Состав жюри:

1) _____

ФИО, должность

2) _____

3) _____

*1.1.2. День открытых дверей «Помощь всегда рядом»
(приглашение представителей или посещение психологических
служб муниципалитета)*

(автор-разработчик А.С. Шипилова, психолог отдела экстренной психологической помощи Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Цель: познакомить детей с деятельностью центра, дать информацию о возможностях обращения в центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи или в другую организацию, занимающуюся психологической помощью, доступной для детей и подростков; дестигматизация и снятие страхов.

Форма: день открытых дверей.

Процедура проведения

Основные тезисы выступления педагога-психолога:

1. Представление информации о центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи:

1.1. Что такое центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, категории услуг, направления работы.

1.2. Для кого осуществляет свои услуги — обучающиеся, родители (законные представители), педагогические работники.

1.3. Чем занимается центр: проекты и структура. Например:

— защита участников образовательных отношений (обучающихся и педагогических работников);

— сопровождение и поддержка семей, оказавшихся в трудной ситуации;

— специальная комиссия для тех, кому трудно учиться, чтобы выявить особые потребности;

— помощь в развитии талантов и работа с одаренными детьми;

— другие проекты.

2.1. Кто может обратиться — обучающиеся, родители (законные представители), педагогические работники.

2.2. Зачем обращаются: за консультацией психолога, когда есть сложности в семье, нужна помощь и поддержка; если есть сложности в школе — в обучении или отношениях с педагогическими работниками, одноклассниками; узнаваемые примеры (травля, побеги из дома, плохие жилищные условия, противоправные действия, трудности в общении с педагогическими работниками/родителями (законными представителями); профориентация.

2.3. Как мы помогаем (важно сформировать положительный образ для ребенка): совместное решение трудностей для детей, попавших в сложную жизненную ситуацию; обучающие программы для формирования новых навыков общения; организуем досуг для обучающихся, привлекаем их к различным проектам центра.

2.4. Как можно обратиться за помощью: раздать буклеты и визитки с контактами специалистов центра психолого-педагогической, социальной и медицинской помощи; дать дополнительные контакты для обращения, например, буклеты с информацией о детском телефоне доверия (<https://telefon-doveria.ru/>, 8-800-2000-122), а также о школьной психологической службе (при проведении мероприятия в образовательной организации).

Проведение тренинга или другой активности для демонстрации актуальных программ центра.

Ответы на вопросы. Формат вопросов (проговаривается в начале): время для вопросов в конце (по поднятой руке), написать вопросы на листке и передать их, задать вопросы лично после окончания мероприятия.

Рефлексия.

1.1.3. Классный час «Психологическая помощь»

(автор-разработчик А.С. Шипилова, психолог отдела экстренной психологической помощи Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Цель: познакомить обучающихся с понятием психологической помощи, предоставить информацию о возможностях получения психологической помощи и поддержки.

Форма: классный час.

Процедура проведения

Классный руководитель: «Здравствуйтесь, ребята. Тема нашего классного часа — психологическая помощь. Мы с вами поговорим о том, что это за помощь, зачем она нужна и кто и где ее может получить.

Психологическая помощь — это когда кто-то помогает нам решить наши проблемы, или договориться с кем-то, или научиться справляться со своими эмоциями».

Упражнение «Знакомство с эмоциями».

Классный руководитель: «У каждого из нас есть эмоции — мы радуемся чему-то или сердимся. Предлагаю вам вспомнить, какие бывают эмоции и чувства, и как мы можем их выражать. Я буду называть разные эмоции, а вы сразу изображайте их. Вставать с мест не нужно, используем только свое лицо и мимикой показываем, как выглядит каждое чувство. Готовы? Показываем (*дети показывают эмоции*): радость; удивление; злость; обида; страх; восторг (когда мы получили в подарок что-то, о чем давно мечтали); грусть; отвращение (если что-то ужасно невкусное нам предлагают съесть); удовольствие (а теперь наоборот, мы съели что-то ну очень вкусное); интерес (когда педагог рассказывает что-то очень интересное, или когда читаем книжку и ждем, что же будет дальше с героями)».

Классный руководитель: «Отлично! Молодцы! Эмоции и их выражение нужны нам для того, чтобы окружающие лучше понимали, что с нами происходит, и могли нам помочь или поддержать. Помощь и поддержка бывают полезны нам, когда мы расстроены или грустим, когда что-то не получается или мы злимся так сильно, что невозможно эту злость держать в себе.

В жизни каждого из нас есть люди, к которым мы обращаемся, когда поссорились с другом, когда у нас что-то не получается или нужен совет или поддержка. Что это за люди? К кому вы можете обратиться за помощью?»

Возможные ответы детей: родители; братья и сестры; другие родственники (перечислить); друзья; иногда родители друзей; педагоги; тренер.

Классный руководитель: «А к кому мы не будем обращаться?»

Возможные ответы детей: случайные прохожие; пожарные; полиция.

Классный руководитель: «Все верно, это люди, которые занимаются совершенно другим. А вот поддержать нас, кроме наших близких, еще может психолог. Это человек, оказывающий психологическую помощь и поддержку. Если у нас что-то болит, например, заболело горло, то мы идем к врачу. А к психологу мы идем, когда, например, поссорились с родителями или друзьями; когда не знаем, что делать в той или иной ситуации; когда нам очень грустно и нужна поддержка.

У нас в школе есть психолог/психологическая служба. И если вам понадобится помощь психолога, вы можете просто зайти к нему на перемене. А если не хочется идти одному, можно пойти вдвоем или втроем. Психолог может поговорить с вами, поиграть или попросить что-то нарисовать. Поможет вам решить проблему, с которой вы столкнулись.

Кроме обращения к психологу в школе, мы можем позвонить по телефону доверия — психологам, которым можно рассказать о своей проблеме, и они помогут и поддержат прямо по телефону. Сейчас я раздам вам памятки с номером телефона. Вы можете положить их в дневник или в портфель, чтобы номер всегда был под рукой. Звонок по этому номеру бесплатный, вы можете позвонить с любого телефона. *(Подготовить памятки с номером Детского телефона доверия 8-800-2000-122.)*

К психологам за помощью обращаются и дети, и взрослые. Если вы видите, что вашему другу нужна помощь, то можно предложить ему обратиться к психологу или сходить вместе. Давайте на примере сказочных героев подумаем, нужно ли ему обращаться к психологу / к кому еще он может обратиться за помощью *(подготовить картинки сказочных героев в трудных ситуациях):*

Винни-Пух застрял — стоит обратиться к психологу? *(Нет, ему стоит немного подождать или обратиться к спасателям, чтобы вытащили его).*

Ослик Иа, который грустит *(Иа все время грустит, и ему можно и нужно предложить сходить к психологу).*

Классный руководитель: «Совершенно верно! Ребята, какие вы молодцы! Вы верно определяете, кому нужна помощь, и можете сами за ней обратиться. Давайте вспомним, к кому мы можем обратиться, если нам грустно или нужна помощь в решении проблемы? *(к психологу, родителям, учителям, друзьям).*

А где можно найти психолога? *(в кабинете / по телефону).*

Отлично! Теперь вы знаете, куда обратиться. И перед тем, как закончить наш классный час, я попрошу вас всех дружно показать ту эмоцию, которую вызвал у вас наш урок. Показываем — вам было радостно, грустно, интересно, а может, вы заскучали? Молодцы!»

Тема 1.2. Как справиться со стрессом и сильными переживаниями

1.2.1. Акция «Шкатулка пожеланий»

(автор-разработчик Е.А. Никифорова, ведущий аналитик Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Цель: создание условий для развития личностно-доверительных отношений между участниками образовательных отношений.

Форма проведения: акция.

Процедура проведения

Реализация акции «Шкатулка пожеланий» осуществляется согласно следующим мероприятиям:

1. Информирование участников образовательных отношений об акции, этапах ее проведения с помощью доступных каналов информации.

2. Размещение в общедоступном месте образовательной организации изготовленной «Шкатулки пожеланий» с возможностью погружения в нее писем.

3. В течение одного дня обучающиеся, родители (законные представители), педагогические работники погружают в шкатулку пожелания, адресованные конкретному участнику образовательных отношений.

4. Организаторы акции из числа педагогических работников на следующий день организуют работу по доставке пожеланий.

1.2.2. Тренинговое занятие «Властелин своих эмоций»¹⁵

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого; закрепление навыков понимания эмоционального состояния другого и умений выражать свое; содействие выходу наружу ранее не проявляемых чувств¹⁶.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Рекомендуемые методические материалы:

Гребнева, В.Ю. Развитие творческого мышления у школьников / В.Ю. Гребнева. URL: <https://psycholog-school.ru/psikhologi/zanyatiye-shkol-nogo-psikhologa-razvitiye-tvorcheskogo-myshleniya-u-shkolnikov.php> (дата обращения: 06.04.2022);

¹⁵ Медведская С.Ф. Конкурс чувствоведов // Школьный психолог. 2006. № 22. URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200602209> (дата обращения: 28.03.2022).

¹⁶ Рубцова И.Г. Конспект психологического занятия для младших школьников «Чувства и эмоции». URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/96599-chuvstva-i-jemocii> (дата обращения: 10.04.2022).

Авидон, И. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Горчукова. URL: <http://figym.kz/uploads/100razm.pdf> (дата обращения: 06.04.2022).

Процедура проведения

Педагог-психолог: «В жизни человеку очень важно уметь понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других, это источник благополучного общения, взаимности¹⁷.

Эмоции — это выражение нашего отношения к происходящему вокруг или внутри нас. Важно научиться понимать и проявлять свои чувства, распознавать эмоции других людей и правильно на них отвечать».

Разминка

Педагог-психолог: «Давайте посмотрим, как вы сможете продемонстрировать свое настроение. Я буду называть движения, а вы изобразите настроение: покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь как тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь — как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке. Поцупаем ногой кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Улыбнемся соседу, что рядом с вами»¹⁸.

Упражнение «Тренируем эмоции»

Каждая команда вытягивает карточки с заданиями, один обучающийся из команды выполняет одно задание. Оценивается правильность показа и выразительность эмоций и чувств.

Примеры карточек

| | |
|---|--|
| «Улыбнись, как: кот на солнце; будто ты увидел чудо | Улыбнись, как: хитрая лиса; радостный ребенок |
| Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу | Испугайся, как котенок, на которого лает собака» ¹⁹ |
| Устань, как муравей, притащивший большую муху | Устань, как человек, поднявший тяжелый груз |

¹⁷ Бакулина Е.В. Разработка общешкольной линейки «Чувства и эмоции». URL: [¹⁸ Буторина С.А. Игры на развитие эмоциональной сферы. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzikalno-ritmicheskoe-zanyatie/2016/10/20/igry-na-emotsionalnoe-razvitiye-detey> \(дата обращения: 11.04.2022\).](https://www.prodlenka.org/stati-obr/obobschenie-opyta/1696-razrabotka-obscheshkolnoj-linejki-chuvstva-i-(дата обращения: 11.04.2022).</p></div><div data-bbox=)

¹⁹ Лапшина Е.А. Педагогические условия формирования конкурентоспособной личности учащихся из неполных семей в воспитательной системе школы : дис. ... канд. пед. наук / Ульянов. гос. ун-т, 2010. 354 с.

Упражнение «На что похоже настроение?»

Педагог-психолог: «В этом упражнении вы продемонстрируете умение осознавать свое самочувствие. Обучающиеся из каждой команды при помощи сравнения говорят, на какое время года, погоду, природное явление похоже их настроение. Например: «Мое настроение похоже на белое, пушистое облачко в спокойном голубом небе». Это — радость. Оценивается образность сравнений, творчество»²⁰.

Команды приступают к выполнению заданий, затем все слушают выступления команд.

Упражнение «Показываем эмоции»

Педагог-психолог: «Важно уметь показать эмоции и распознать их. Один обучающийся из команды вытягивает карточку с эмоцией, показывает ее мимикой и жестами, а другие члены команды угадывают. Оценивается показ и угадывание». Командам раздаются карточки.

| | |
|---------------|-------------|
| Грусть | Усталость |
| Злость | Безразличие |
| Застенчивость | Удивление |
| Гордость | Волнение |

Обучающиеся из каждой команды показывают изображенные на карточках эмоции.

Упражнение «Прояви свой страх!»

Педагог-психолог: «Страх... Какую роль он играет в жизни человека? С одной стороны, он может уберечь от необдуманных, рискованных поступков, а с другой — продолжительные и устойчивые страхи сковывают творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и тревожности.

Сейчас я хочу посмотреть, как справятся со страхом наши команды. Каждый член команды выберет себе маску страха. Каждая команда рассказывает небольшую страшилку, предложений на десять. Вторая команда должна изобразить испуг и страх. Оценивается имитация преувеличенного чувства страха, рассказ, артистичность показа». *Команды рассказывают свои истории.*

Педагог-психолог: «А теперь попробуем разыграть стихотворение. Приглашаю одного обучающегося на роль страшного зверя. Остальные зрители будут произносить всего два слова, «рысь» и «брысь», и изображать, как

²⁰ Основы технологии психологического тренинга «Я сам»: метод. пособие для учителей начальной школы, психологов, методистов, социальных педагогов / С.А. Севинок [и др.]; М-во образования и науки Российской Федерации, Самар. гос. пед. ун-т, МОУ «Гимназия №1» г. Самары. Самара: Офорт, 2006. 206 с. ISBN 5-473-00214-5.

они испугались. Сначала я прочитаю стихотворение В. Семерина, а потом вы попробуете изобразить его».

СТРАШНЫЙ ЗВЕРЬ

«Прямо в комнатную дверь
Проникает страшный зверь!
У него торчат клыки
И усы топорщатся,
У него горят зрачки —
Испугаться хочется!
Хищный глаз косится,
Шерсть на нем лоснится...
Может, это львица?
Может быть, волчица?
Глупый мальчик крикнул:
— Рысь!!
Храбрый мальчик крикнул:
— Брысь!!!»²¹

Педагог-психолог: «После таких страшилок нужно снять психоэмоциональное напряжение и настроить себя на положительные эмоции. Постарайтесь выполнить все, что я буду вам говорить:

Солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями... Теперь он на лбу, носу, ротике, щеках, подбородке... Аккуратно поглаживайте, чтобы не спугнуть, голову, шею, живот, руки, ноги, он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник, он лобит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. Улыбнитесь ему. Спасибо»²².

Упражнение «Ролевая гимнастика»

Командам обучающихся необходимо продемонстрировать, как они могут выразительно проговорить стихотворение с разными интонациями, в разных ролях.

Задания на карточках: рассказать стихотворение А. Барто «Смотрит солнышко в окошко».

Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнатку;
Мы захлопаем в ладошки,
Очень рады солнышку!

²¹ Основы технологии психологического тренинга «Я сам»...

²² Гоменюк Л.Н. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица. URL: <https://nportal.ru/blog/detskii-sad/all/2013/02/28/relaksatsionnye-uprazhneniya> (дата обращения 11.04.2022).

| | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| С пулеметной очередью Как робот | Со скоростью улитки Как иностранец |
| Со злостью | С гордостью |
| С радостью | С радостью |

Заключительное упражнение

Педагог-психолог: «Я попрошу всех взяться за руки и представить, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе делаем вдох и шаг вперед, выдох и шаг назад. Очень хорошо. Послушаем, как бьется сердце этого животного. Положите руку на сердце. Тук — делаем шаг вперед, тук — шаг назад. И еще тук — шаг вперед, тук — шаг назад. Спасибо».

Рефлексия.

Тема 1.3. Переговорные практики в конфликтной ситуации для обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников

1.3.1. Психологическая игра с элементами тренинга «Эффективные способы разрешения конфликтов»²³

(Методическая разработка адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель: содействие в осознании обучающимися своего поведения в конфликте, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Форма проведения: классный час с сюжетно-ролевыми задачами, проблемными вопросами.

Рекомендуемые методические материалы:

Исаев, А.А. Программа тренинга «Сплочение коллектива» для обучающихся начальной школы» / А.А. Исаев. URL: https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikho_logiya/2019/02/13/metodicheskaya-razrabotka-trening-osplocheniyu (дата обращения: 06.04.2022).

Процедура проведения

Упражнение для знакомства «Паутина»

Инструкция: обучающиеся сидят на стульях, образуя круг. Педагог-психолог, держа в руках клубок шерсти, находит конец, зажимает его в руке, бросает клубок обучающемуся и называет свое имя. Обучающийся

²³ Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). Как нам договориться? Практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов / пер. с нем. Р.С. Эйвадаса. СПб.: Светлячок ; Речь, 2001. 128 с. ISBN 5-9268-0064-1.

говорит свое имя и имя того, кому бросает клубок. Когда нить оказывается в руках у каждого, получается паутина, связывающая обучающихся друг с другом. Потом клубок отправляется в обратный путь.

Упражнение «Что такое конфликт?»

Педагог-психолог: «Что вы понимаете под словом «конфликт»?

Возможный вариант ответа: «Конфликт — это ситуация, в которой двое или несколько человек не могут добиться согласия между собой. Например, двое изъявляют два разных желания, причем ни одно не может быть реализовано. Конфликт может привести к ссоре, однако это происходит не всегда».

Мозговой штурм «В какие конфликты мы попадаем?»

Педагог-психолог спрашивает у обучающихся: «С кем у вас бывают конфликты? Какие вы можете привести примеры? Можно ли вступить в конфликт с самим собой?»

Возможные ответы обучающихся: с родителями (законными представителями) (из-за плохих оценок; по поводу распределения обязанностей по дому; из-за телевизора; из-за игрушек); с учителями (педагогическими работниками) (из-за того, что «жуем» на уроке; если мы что-то натворили; если мы не работаем на уроке или занимаемся посторонними делами); с сестрами или братьями (из-за телевизора; из-за игрушек); с друзьями/подружками (из-за ябедничества; если наши мнения не совпадают; из зависти или ревности).

Упражнение «"Живые" буквы»

Педагог-психолог делит обучающихся на 2—3 группы (в зависимости от численности обучающихся) и выдает каждой группе карточки с короткими словами, состоящими из букв, которые можно изобразить совместными усилиями. Обучающиеся внутри группы тренируются изображать буквы, а затем «пишут живыми буквами» свои слова для остальных команд.

Упражнение «Создание своей идеальной страны»

Педагог-психолог предлагает обучающимся в тех же группах придумать и изобразить идеальную страну («утопию») с помощью ватмана и карандашей.

Обучающимся нужно прежде договориться о том, какой будет их вымышленная страна, и затем изобразить ее на бумаге. Есть ли, например, в их стране школы, магазины? Работают ли люди? Где? После этого каждая из команд представляет свой результат.

Вопросы для обсуждения:

- трудно ли было добиться единства мнений? Почему?
- всегда ли было необходимо прийти к единому мнению?
- все ли остались довольны результатом?

Упражнение «Австралийский дождь»

Педагог-психолог предлагает встать всем обучающимся и повторять за ним движения.

Сопроводительный текст к упражнению:

«В Австралии поднялся ветер (ведущий потирает ладони);
начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);
начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)
а вот и град, настоящая буря (топот ногами);
капли падают на землю (щелчок пальцами);
тихий шелест ветра (потирание ладоней);
солнце (руки вверх)»²⁴.

Заключительное упражнение «Надувной шар»

Педагог-психолог и обучающиеся молча стоят в кругу и передают шар или мяч друг другу, показывая, как он легок. Когда шар, побывав в руках у каждого, вдруг становится очень тяжелым, обучающиеся должны показать, как им тяжело и как приходится напрягать мускулы и сгибаться под тяжестью шара. Так шар приобретает все новые качества: становится горячим, холодным, драгоценным или скользким.

Рефлексия.

Тема 1.4. Эмоции в нашей жизни

1.4.1. Классный час с игровыми элементами:

«Эмоции в нашей жизни»

(методическая разработка И.Н. Сидоренко адаптирована
к содержанию программы Недели)

Цели:

1. Сформировать понятие об эмоциях и их влиянии на психическое здоровье человека.
2. Научить осознанно относиться к собственным и чужим чувствам, эмоциям, настроению.
3. Обогащать эмоциональную сферу позитивными переживаниями.
4. Развить навыки адекватного поведения в эмоциональных и стрессовых ситуациях.

Форма проведения: классный час.

²⁴ Юсупова М.И. Конспект тематического часа «Давайте жить дружно: профилактика конфликтов». URL: <http://multiurok.ru/files/konspekt-tematichieskogho-chasa-davaitie-zhit-1.html> (дата обращения: 11.04.2022).

*Процедура проведения
Беседа с презентацией.*

Классный руководитель: «Окружающий мир и самого себя человек познает с помощью чувств. Чувства и эмоции — это отношение человека ко всему происходящему в жизни. Они помогают лучше понять окружающих, разобраться в себе. Если выражение лица быстро меняется — это эмоция. А если лицо медленно меняет выражение и сохраняет его надолго, то это чувство. Часто эмоция — это переживание какого-либо чувства. «Я боюсь этого человека» — это чувство, «Мне страшно» — это эмоция.

(На слайде появляются определения понятий «чувство», «эмоция».)

Эти понятия очень близки по смыслу. Можно говорить «чувство радости» и «эмоция радости». Разница состоит в длительности протекания процесса.

Чувства — это устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром. Формируются они в ходе развития и воспитания человека. В чувствах отражается значение важных для человека событий, происшествий, каких-нибудь явлений, потребностей...

А реакция человека на различные воздействия проявляется в виде эмоций. Это могут быть эмоции возбуждения и спокойствия, удовольствия и неудовольствия, радости и злости и многие другие.

Положительные эмоции, такие как любовь, признательность, понимание, восхищение, дарят человеку радость и здоровье. А отрицательные эмоции в виде проявлений гнева, ненависти, обиды, страдания приносят человеку душевную боль.

По мнению психологов, у человека наблюдается более 70 эмоций. Мы каждую минуту выражаем свои эмоции, и даже не задумываемся над этим.

Выделяют пять уровней эмоций человека (*5 ступенек на слайде*):
1. Злоба, обида. 2. Боль, грусть. 3. Страх, беспокойство. 4. Раскаяние, сожаление. 5. Любовь, понимание, признательность. Всем нам надо подняться на «пятый этаж» эмоций (на пятую ступеньку), чтобы преодолеть проявление негативных эмоций человека и сделать этот этаж домом, в котором мы живем.

Судить о переживаемых человеком эмоциях мы можем по его выразительным движениям: мимике (выразительное движение лица), пантомимике (выразительное движение всего тела), голосовой мимике (интонация, повышение или понижение голоса, ударения), жестах (движение рук). Когда человек переживает радость, он улыбается, смеется, глаза его блестят. А в состоянии гнева его дыхание становится тяжелым, брови хмурятся, лицо краснеет, резкими становятся движения. Если человек поник или плачет, плечи его опущены, у рта образовалась глубокая складка, то можно сделать вывод, что случилось горе.

А знаете ли вы, что не только люди выражают свои эмоции? Известно, что дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями. Потому что львы живут семьями. Они постоянно общаются со своими сородичами, и эмоции написаны у них на морде. А медведи живут в одиночку, поэтому мимика у медведей практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у медведя на уме»²⁵.

Игра «Скоро зимние каникулы»

Классный руководитель раскладывает изображения с различными эмоциями рисунком вниз. Обучающийся вытягивает одну картинку, но не показывает остальным, а произносит фразу «Скоро зимние каникулы» таким образом, чтобы изобразить эмоцию на картинке, остальные участники показанную эмоцию угадывают.

Тот, кто угадал правильно, следующим берет изображение эмоции. Игра очень забавная, поскольку иногда «загаданная» эмоция не соответствует содержанию фразы, которую произносят участники.

Игра «Раз, два, три ...покажи»

Классный руководитель: «Давайте поиграем. Я вам буду давать команды:

— раз-два-три, как я испугался, покажи (вы должны показать на лице и своей позой страх);

— раз-два-три, как я удивился, покажи (мимикой и пантомимикой показать удивление);

— раз-два-три, как я обиделся, покажи (показать обиду);

— раз-два-три, как я загрустил, покажи (изобразить грусть).

Молодцы!»²⁶

Коллективная работа (игра с обсуждением)

На доске с помощью магнитов закрепляются разрезные карточки с различными словами.

Классный руководитель: «Давайте попробуем на основе вашего опыта распределить чувства и эмоции в две колонки: в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным. А в правую — те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми: любовь, доброта, ненависть, гнев, великодушие (бескорыстная уступчивость, отсутствие злопамятства), зависть, жадность, щедрость (бескорыстная помощь), способность прощать, обидчивость, доверчивость, подозрительность, тщеславие (высокомерное стремление к славе и почитанию), скромность.

²⁵ Сидоренко И.Н. Разработка часа общения для 4 класса на тему «В мире чувств и эмоций». URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog56017/razrabotka-chasa-obschenija-dlja-4-klasa-na-temu-v-mire-chuvstv-i-yemocii.html> (дата обращения: 28.03.2022).

²⁶ Сидоренко И.Н. Указ. соч.

| ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ | ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ |
|-----------------------|------------------------|
| Ненависть | Любовь |
| Грусть | Доброта |
| Вина | Радость |
| Злость | Удовольствие |
| Зависть | Щедрость |
| Жадность | Уверенность |
| Обида | Скромность |
| Ужас | Веселье» ²⁷ |
| Страх | |

Классный руководитель: «Молодцы, ребята, все эмоции и чувства вы расположили верно. Посмотрите еще раз и запомните, какие чувства и эмоции помогают нам в жизни и являются нашими внутренними друзьями, а какие — мешают.

Раз эмоции могут мешать нам в жизни, нужно ли учиться управлять ими? Как этому научиться? (*Ответы детей*)

Владеть своими эмоциями — это значит: уважать права других, проявлять терпимость к чужому мнению, не причинять вреда и не совершать насилия, мириться с чужим мнением, не возвышать самого себя над другими, уметь слушать и слышать»²⁸.

Работа в группах

«Обучающиеся составляют рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей).

Классный руководитель: «Используйте ключевые слова: уважайте чувства других, проявляйте терпимость, поощряйте других, нейтрализуйте желание отомстить».

Проблемный вопрос: что делать, если вами овладела сильная эмоция?

Ответы участников мероприятия.

Советы педагога, если вами овладела сильная эмоция:

- попросите о помощи близких;
- сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям);
- сделайте перерыв, посчитайте про себя до 10, подумайте о чем-либо приятном;
- нужно сесть, выпрямить спину и представить, что руки уперлись в пол и все напряжение уходит в пол;
- медленно подышать»²⁹.

²⁷ Там же.

²⁸ Бакулина Е.В. Указ. соч.

²⁹ Сидоренко И.Н. Указ. соч.

Творческое задание «Спиннер грусти»³⁰

Классный руководитель: «Вырежьте из бумаги круг, с помощью карандаша и линейки разделите его на секторы, в каждом из них напишите приятное дело. Возьмите обычный спиннер, приклейте к нему стрелочку. Когда станет очень грустно, положите спиннер в середину круга, раскрутите и выполните то, на что покажет стрелка».



Беседа с обсуждением

Классный руководитель: «Наше эмоциональное Я меняется под влиянием оценки значимых для нас людей, поэтому нам так важно, как оценивают нас окружающие. Сейчас я буду называть фразу, а вы попробуйте определить, какие чувства вы при этом испытываете:

- Пошел прочь, а то ударю!
- Какой ты способный!
- Твоя работа сделана безобразно. Посмотри, до чего ты докатился!
- Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь пятерки!
- Я не могу заняться с тобой, я занят. Так что проваливай!
- Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе велели!

³⁰ Дасаева М.Ю. Программа занятий по коррекции тревожности у студентов. Каменка: Изд. центр ГАПОУ ПО КТНПТ, 2015. 64 с.

- Как ты сегодня хорошо выглядишь!
- Если еще раз принесешь двойку — получишь ремня, лентяй!
- Брось эту работу, тебе ее все равно никогда не сделать!»³¹

Возможные ответы обучающихся: огорчение, печаль, радость, удовольствие, удивление, безразличие, сомнение, страх, отчаяние, обида, гордость, неуверенность, сострадание, растерянность, негодование, воодушевление, гнев.

Классный руководитель: «Что мы можем сделать с названными неприятными чувствами?»

Возможные варианты ответов: хорошо относиться к другим, и это отношение вернется к тебе.

Классный руководитель: «Как мы можем помочь тем, кому не повезло?»

Советы классного руководителя: никогда не смеяться над неудачей одноклассника, предложить ему свою помощь, вместе порадоваться успеху. Важно помнить: каждый может оказаться в трудной ситуации.

Завершающее групповое упражнение «Огонек поддержки»

Классный руководитель: «Встаньте в круг, улыбнитесь, возьмите друг друга за руки и пожмите их. Улыбкой и рукопожатием вы передали своему соседу «огонек» поддержки:

Продолжаем поддержку (*Дети по очереди читают строки*).

Храните и оберегайте друг друга.

Не замыкайтесь в себе, а общайтесь с теми, кто вам по душе.

Разумно и с пользой проводите свой досуг.

Обращайтесь за помощью к близким.

Оптимизм в вашей душе не должен иссякнуть»³².

Классный руководитель: «Надеюсь, что вы запомните, о чем мы сегодня говорили, и унесете с собой не только знания, но и хорошее настроение. Помните о том, что хорошо для вас — хорошо для всех».

Рефлексия.

Тема 1.5. Я могу быть другим. День инклюзии

(Методическая разработка адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель: способствовать включению детей с ОВЗ и инвалидностью в образовательную среду сверстников.

Форма: в мероприятии задействованы несколько форм проведения, такие как тренинг, классный час, анкетирование, конкурс, круглый стол.

³¹ Сидоренко И.Н. Указ. соч.

³² Сидоренко И.Н. Указ. соч.

Процедура проведения рассмотрена в примерном плане мероприятий «Дня инклюзии».

Примерный план мероприятий «Дня инклюзии»
(авторы-разработчики Лебедева Светлана Викторовна,
Русакова Валентина Петровна)

| № п/п | Наименование мероприятия | Категория участников |
|--------------|--|-----------------------------------|
| 1 | Размещение на главной странице сайта образовательной организации анонса о проведении Недели с тематикой дней (один из дней посвящен теме инклюзии) и памяток для родителей по теме инклюзии «Школа для всех» | 1—11 классы, родители обучающихся |
| 2 | Демонстрация социальных роликов по теме инклюзии (http://www.advertology.ru/article121590.htm) | холл ОО, 1—11 классы |
| 3 | Тренинг социальной восприимчивости «Узнаем друг друга заново» | 1—4 классы |
| 4 | Тренинг «Что такое команда?» | 5—8 классы |
| 5 | Единый классный час «Неограниченные возможности» с демонстрацией видеороликов и информации о паралимпийцах | 1—8 классы |
| 6 | Анкетирование обучающихся «Что я знаю об инклюзии в школе?» | 6—11 классы |
| 7 | Конкурс рисунков «Мир глазами детей» | 1—8 класс |
| 8 | Подведение итогов мероприятия. Составление коллажа «Мы такие разные, но все-таки мы вместе» | 1—11 классы |

Подготовительный этап. Размещение на главной странице сайта образовательной организации анонса о проведении Недели психологии с тематикой дней (один из дней посвящен теме инклюзии) и памяток для родителей (законных представителей) по теме инклюзии.

Задействованы все обучающиеся начального, среднего и старшего звена.

Учитель-дефектолог и педагог-психолог проводят тренинг социальной восприимчивости, призванный помочь детям в классе понять, почему дети с ОВЗ ведут себя именно так, а не иначе. Целью такого тренинга является развитие понимания и принятия особенностей других детей/людей. Желательно рассказывать в виде демонстрации мультфильма.

Для обучающихся основной является тема: «Что такое доброта, почему лучше быть добрым, какие поступки можно считать добрыми?» Подробно рассказывают об особенностях поведения детей с ОВЗ. Рефлексией от детей в классе являются ответы на вопросы.

Все участники с 1 по 8 класс (по желанию) могут написать свои позитивные пожелания одноклассникам или кому-то из школы. Это мероприятие проходит под слоганом «мы все равны».

1.5.1. Практическое занятие «Узнаем друг друга заново»
(авторы-разработчики С.В. Лебедева, В.П. Русакова)

Роль ведущих желательно выполнять обучающимся 10 класса.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня начинаются наши занятия. Мы с вами будем несколько раз встречаться, общаться, играть, узнавать много нового и интересного. А о чем будут эти встречи, попробуйте догадаться по пословицам:

Ручьи сольются — реки, люди соединятся — сила.

Одна пчела немного меду натаскает.

Один и камень не поднимешь, а миром и город передвинешь.

Дружные сороки орла заклюют.

Не в деньгах счастье, а в добром согласии.

Доброе братство лучше богатства.

Обучающиеся высказывают свои предположения, выясняют, о чем будет цикл занятий (о единстве, дружбе, взаимопонимании, общении, добром друг к другу отношении)»³³.

Беседа «Знаем ли мы друг друга?»

«Ведущий говорит о том, что они уже какое-то время учатся вместе и думают, что хорошо знакомы друг с другом. Он предлагает поразмышлять, так ли это? Вопросы для обсуждения:

Что значит знать кого-то?

Кого из своего окружения вы знаете лучше всего? (маму, папу, близких друзей и т. д.). Почему?

Что нужно, чтобы узнать человека лучше?

Упражнение «Интервью»

Ведущий предлагает обучающимся узнать друг друга лучше, а может быть, и заново. Он предлагает разбиться на пары. В течение 5 минут участники в паре должны взять друг у друга интервью, а именно задать 7—10 вопросов своему партнеру о нем самом, выслушать и запомнить ответы.

По истечении отведенного времени ведущий ставит перед классом стул и предлагает выйти первой паре. Один участник садится на стул, другой становится у него за спиной, кладет ему руки на плечи и, вспоминая ответы на свои вопросы, рассказывает о нем. Затем участники меняются местами.

³³ Лобынцева К.Г. Комплексная программа психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций с целью профилактики проявлений агрессии, насилия и формирования благоприятного психологического климата в образовательной среде «Школа — территория дружбы». URL: <http://psy-centre-31.ru/images/docs/3.4.4.docx> (дата обращения 11.04.2022).

Ведущий после выступления каждой пары может уточнять, все ли вспомнили и рассказали ребята, что пропустили, выпустили из виду.

В конце упражнения — поинтересоваться у обучающихся, что нового они узнали о своих одноклассниках»³⁴.

Упражнение «Угадай, кто окликнул»

«Один из обучающихся приглашается встать перед классом и поворачивается к остальным участникам спиной. Дети, тот на кого показывает ведущий, окликают его по имени. Ребенок должен по голосу угадать, кто из ребят его позвал.

Каждому предлагается узнать по голосу трех одноклассников, таким образом, в упражнении успевают поучаствовать все.

Упражнение «В чем мы похожи»

Ведущий приглашает встать всех в круг. Один из участников находит что-то общее с кем-либо из одноклассников и, продолжая фразу «У нас с тобой ...» или «Мы с тобой похожи тем, что...» (одинаковый цвет глаз, похожие заколки, занимаемся плаванием, любим кошек и т. д.), приглашает его выйти из круга. Выбранный участник подмечает нечто общее со следующим и т. д. по цепочке, пока все не переместятся. Делается вывод о том, что в каждом из нас есть то общее, что нас объединяет, помогает быть ближе и понимать друг друга»³⁵.

Завершение работы

Прощание, подведение итогов: что понравилось — не понравилось, и почему (эмоциональная оценка), что понял, осознал (интеллектуальная оценка).

Рефлексия.

2. ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (5—8 КЛАССЫ)

Тема 2.1. Что такое психологическая помощь и как ее получить

2.1.1. День открытых дверей «Помощь всегда рядом» (приглашение представителей или посещение психологических служб муниципалитета)

Рекомендации по проведению данного мероприятия отражены в методической разработке 1.1.2.

³⁴ Лобынцева К.Г. Указ. соч.

³⁵ Лобынцева К.Г. Указ. соч.

2.1.2.

Классный час «Детский телефон доверия» (Методическая разработка Н.В. Пухановой адаптирована к содержанию программы Недели)

Рекомендуемые методические материалы:

Твоя психологическая безопасность. Памятка для подростков / авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, В.Б. Салахова. 2-е изд. Москва: Группа МДВ, 2021. 40 с.

Классный руководитель: «Ребята, сегодня вы узнаете о детском телефоне доверия, его истории, о том, кто там работает и какую помощь может оказать, а также поиграем. Скажите, как бы вы объяснили, что такое «доверие»?»

Возможный вариант ответа детей: «доверие — открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в тех или иных отношениях. Главным и первым признаком доверия является наличие такого факта во взаимоотношениях, как верность. Это готовность по взаимодействию и обмену конфиденциальной информацией, а также определенными особыми действиями»³⁶.

Классный руководитель: «Телефон доверия — это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно. Сначала появились взрослые телефоны доверия, а вслед за ними стали организовывать телефоны доверия для детей.

Вопросы для детей:

- всегда ли у вас бывает хорошее настроение?
- что делаете, когда у вас плохое настроение?
- кому вы рассказываете, что у вас плохое настроение?
- труднее переживать неприятности одному или с кем-нибудь поделиться?
- кто вам может помочь, если вы оказались в трудной ситуации?»³⁷

Классный руководитель: «Каждый человек может оказаться в такой ситуации, когда ему понадобится помощь. В этот момент важно быть услышанным! Телефон доверия — это служба, в которую можно анонимно, бесплатно и конфиденциально обратиться, чтобы обсудить отношения с друзьями и близкими, школьные и семейные отношения. При звонке на номер 8-800-2000-122 в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети и их родители (законные

³⁶ Оганесян Н.Т., Ковров В.В. Технологии информирования учащихся о службе Детского телефона доверия: метод. рекомендации. 3-е изд., стер. Москва: Флинта, 2019. 244 с. ISBN 978-5-9765-2023-3.

³⁷ Пуханова Н.В. Классный час «Телефон доверия – помощь в трудной ситуации» для 5–7 классов. URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/natalija-vladimirovna-puhanova/klasnyi-chas-telefon-dove-rija-pomosch-v-trudnoi-situaci.html> (дата обращения: 28.03.2022).

представители) могут получить экстренную психологическую помощь, ее оказывают специалисты действующих региональных служб»³⁸.

Классный руководитель: «Ребята, знаете ли вы, кто работает в службе экстренной помощи?»

Возможные ответы обучающихся: педагоги, психологи, социальные педагоги, специалисты по работе с молодежью, полицейские и др.

Классный руководитель: «Главная задача детских телефонов доверия во всем мире — работать на благо тех, кто нуждается во внимании и защите. Их деятельность направлена на оказание поддержки детям, предоставление им возможности обсудить свои проблемы».

Классный руководитель: «Дети, как вы думаете, в каких ситуациях ребята вашего возраста могут обратиться за помощью в службу телефона доверия?»

Ответы обучающихся.

Классный руководитель: «Важно не бояться обратиться на телефон доверия, когда в этом есть необходимость. Сотрудники телефона поймут вас, успокоят, подскажут, как поступать в тех или иных случаях. Если вы узнали, что кому-то другому сейчас плохо, скажите ему номер телефона доверия или позвоните сами, вам посоветуют, как поступить в данной ситуации».

Классный руководитель: «Как вы думаете, по каким вопросам можно обращаться на детский телефон доверия?»

Возможные ответы обучающихся:

- когда не знаешь, что делать в той или иной ситуации;
- в школе возникли проблемы с учителем или кем-то из обучающихся;
- произошел конфликт во дворе или в школе с кем-то из друзей или старших ребят;
- когда не хочется никого видеть и ни с кем разговаривать;
- как избавиться от табачной, алкогольной, игровой или наркотической зависимости;
- другие ответы.

Классный руководитель: «Вспомните и назовите людей, к которым можно обратиться за помощью и поддержкой, используя карточки».

Обучающиеся выбирают карточки из предложенных, на которых изображены надписи: «родители», «друзья», «психолог», «социальный педагог», «родственники», «сам решаю проблемы», «служба детского телефона доверия». Выбранные карточки крепят на доску.

Упражнение «Принятие решения»

Классный руководитель: «На столе карточки с надписями, из которых вам необходимо выбрать положительные стороны обращения в детскую службу доверия».

³⁸ Оганесян Н.Т., Ковров В.В. Указ. соч.

Возможные варианты надписей на карточках: «анонимный звонок», «психологическая помощь, поддержка», «подскажут, к кому можно обратиться в трудной ситуации», «выслушает человек с опытом», «конфиденциальность», «выслушивают до тех пор, пока будешь говорить», «трудности в общении», «недоверие незнакомому человеку» и др.

Игра «Эмпатия»

Классный руководитель: «А знаете ли вы, что такое эмпатия? Это способность человека сопереживать, умение понять состояние другого».

Инструкция: среди участников выбирается самый «эмпатичный», он выходит из помещения. Остальным обучающимся классный руководитель раздает карточки с описанием разных состояний человека. Обучающимся за минуту предлагается вжиться в выбранное состояние так, чтобы вернувшийся участник угадал, какая у каждого карточка.

Возможные варианты надписей на карточках: «радость», «восхищение», «удивление», «интерес», «задумчивость», «скука», «подозрение», «испуг», «страх», «гнев», «уныние», «печаль».

Игра «Слоган»

Классный руководитель: «Придумайте слоган (лозунг, девиз, содержащий эффективную краткую формулировку рекламной идеи) для детского телефона доверия».

Возможные варианты обучающихся:

- От обид никто не застрахован,
- Скрыть или рассказать — ты сам смотри.
- Но если тяжело, делиться стоит,
- Для этого ты номер набери 8-800-2000-122;
- Всегда есть выход: набери 8-800-2000-122;
- Вариантов всегда больше двух, как ни крути;
- Тут вам всегда помогут;
- Ты не один»³⁹.

Игра «Ассоциации»

Классный руководитель: «Какие у вас возникают ассоциации при фразе «детский телефон доверия».

Возможные варианты обучающихся: помощь, общение, доверие, открытость, консультация, беседа, диалог, психолог и др.

Игра «Прогноз»

Инструкция: «участники делятся на две команды. Каждая команда получает по 4 листка бумаги с надписями: «дружба», «ссора», «грусть» и

³⁹ Пуханова Н.В. Указ. соч.

«счастье». На обратной стороне каждого листка игроки должны сделать небольшой рисунок, ассоциирующийся со словом на обороте. Члены другой команды, видя лишь слово, но не рисунки, должны предположить (сделать прогноз), что там может быть изображено»⁴⁰.

Ролевая игра «Позвони»

Инструкция: «Обучающимся предлагается выбрать себе проблемную ситуацию и позвонить на детский телефон доверия. В роли консультанта выступает педагог.

Примерные ситуации:

— Хочу убежать из дома. Родители надоели со своими замечаниями. Что делать?

— Мама не хочет покупать мне новый гаджет, потому что я учусь на тройки. Как мне быть?

— Я поссорилась с парнем, которого очень люблю и очень переживаю. Помогите!

— Я часто грублю учителям, никогда не считаю себя виновным. Мне кажется, что только с меня строго спрашивают, с учебой не ладится. Как мне быть?

— Курить начал с 7 лет, пробовал алкоголь. Сейчас мне 12 лет. Хочу бросить курить, выпивать, но ничего не получается. Мои родители сами пьют и курят. Что мне делать?»⁴¹

Классный руководитель: «Наши друзья из службы детского телефона доверия подготовили полезные советы:

Полезные советы:

— телефон доверия — это настоящая палочка-выручалочка!

— позвонить можно совершенно бесплатно!

— на телефоне доверия тебе обязательно помогут и поймут!

— имя свое можно не называть!

— всегда здоровайся со своими одноклассниками!

— не дерись, любой вопрос можно решить мирным путем!»⁴²

Классный руководитель: «Как вы поняли, что такое детский телефон доверия? (ответы детей). Кому вы можете рассказать о нем? (ответы детей). Помните, специалисты детского телефона доверия всегда выслушают вас, помогут добрым словом или советом, дадут почувствовать уверенность в себе. В завершение нашего классного часа давайте все вместе повторим номер телефона доверия».

Участники вместе еще раз называют номер детского телефона доверия.

⁴⁰ Пуханова Н.В. Указ. соч.

⁴¹ Шиморина, Т.А. Классный час «Телефон доверия – помощь в трудной ситуации» (5-6 классы). URL: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2020/01/08/klassnyy-chas-telefon-doveriya-pomoshch-v-trudnoy> (дата обращения: 11.04.2022).

⁴² Пуханова Н.В. Указ. соч.

2.1.3. Фотоконкурс «Наш школьный педагог-психолог»

Рекомендации по проведению данного мероприятия отражены в методической разработке 1.1.1.

Тема 2.2. Безопасность в сети Интернет

2.2.1. *Классный час «Дети и социальные сети»* (Методическая разработка К.Т. Сабиргалиевой адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель: проинформировать обучающихся о возможных угрозах в сети Интернет, повысить их грамотность в вопросах безопасного поведения в социальных сетях, сформировать общепринятые нормы поведения.

Форма проведения: классный час.

Процедура проведения

Классный руководитель: «Здравствуйте. Я рада вас приветствовать сегодня на занятии. Все ли готовы? Тогда начинаем!»

В повседневной жизни при использовании сети Интернет мы часто встречаем такие понятия, как «блогер», «фоловер», «хэйтер», «троллинг», «лайк», «хештег», «аккаунт», «блог». Почти у каждого из нас есть страницы в социальных сетях. Виртуальное пространство оказывает незаметное воздействие на развитие и формирование личности пользователя. Поэтому необходимо знать о том, как правильно и безопасно пользоваться Интернетом.

Ребята, считаете ли вы себя современными людьми? (*ответы обучающихся*). Назовите признаки, указывающие на современность человека? (*ответы обучающихся*). Наш сегодняшний классный час мы назовем «Дети и социальные сети».

Упражнение «Рукопожатие»

Классный руководитель: «Для начала я предлагаю вам поприветствовать друг друга рукопожатием. Подавая друг другу руку, мы передаем каждому радость общения.

Общаясь в Интернете, мы очень часто добавляем незнакомых людей в свои социальные сети и общаемся с ними. Мы не знаем про них ничего, только их ники. Кто знает, что такое ник?

Ник пользователя — это виртуальное имя, которое он выбирает при регистрации на ресурсе. Ник может быть совершенно любым — от образованного от вашего имени-фамилии до названия любимого цветка.

Ник, он же никнейм, произошел от английского слова nickname и переводится как «кличка» или «прозвище».

Для чего пользователи придумывают ники? (*Ответы детей*)

Сегодня никнейм в Интернете является вашим лицом в сети, которое при желании может отражать либо ваш истинный характер, либо совершенно противоположного вам человека, например такого, каким бы вы хотели быть в реальности.

Как вы думаете, что лучше — быть настоящим в сети или вымышленным? (*Ответы детей*)

Как вы думаете, много информации о человеке мы можем узнать от рукопожатия или ника? (*Ответы детей*)

Всегда знайте, что рядом есть люди, которым можно доверять, которые вас любят которые всегда рядом. Кто это?»⁴³

Возможные ответы детей: родные, близкие, одноклассники, друзья.

Упражнение «Создай свой никнейм»

Классный руководитель: «Так как сегодняшний классный час о виртуальном мире, предлагаю придумать каждому себе никнейм.

Обучающиеся придумывают себе никнейм и записывают на своем бейдже.

Классный руководитель: «Социальные сети во всем мире вызывают большой интерес.

Вопросы к обучающимся с последующими их ответами:

— какие социальные сети и мессенджеры вы можете назвать?

— является ли ВКонтакте одной из самых популярных социальных сетей?

— есть ли у вас личные странички в ВК?

— сколько у вас друзей в социальных сетях?

— со сколькими из этих людей вы дружите также в реальной жизни?

— со сколькими вашими друзьями в социальной сети вы незнакомы?

Совместное подведение итогов: «настоящих друзей в разы меньше, чем друзей по контакту, а также имеется большое количество людей, которых пользователи не знают. Не всегда известно, с какой целью посторонние или малознакомые люди добавляются в друзья. Возможно, они намерены получить какую-то конфиденциальную информацию или совершить мошеннические действия.

ВКонтакте, как любая крупная социальная сеть, может служить удобной платформой для мошенников. В 2009 году злоумышленники выложили в открытый доступ пароли к 135 тыс. учетным записям. Данные были собраны с помощью троянской программы. В ряде случаев пользователи, «заразившие» компьютер червем, теряли файлы.

Наряду с другими социальными сетями ВКонтакте часто называют одним из самых удобных источников для извлечения информации и поиска персо-

⁴³ Сабиргалиева К.Т. Классный час на тему «Дети и социальные сети». URL: <https://infourok.ru/otkrytyj-klassnyj-chas-na-temu-deti-i-socialnye-seti-4133074.html> (дата обращения: 29.03.2022).

нальных данных. Мошенник, добавившийся к вам в друзья, часто имеет доступ к личной информации: имя, фамилия, возраст, школа, адрес, имена, фамилии членов семьи, окружения, а также доступ к фотографиям и иногда личным сообщениям. Всю эту информацию мошенник может использовать против вас (например, представиться вашим другом, чтобы попасть к вам домой, вымогать деньги у родителей, зная ваши данные и имея фотографию, и т. д.).

Часто злоумышленники представляются агентами модельных студий и просят прислать девушек свои фотографии, которые потом появляются на разных рекламных сайтах⁴⁴.

Информация: 9 фактов о социальных сетях

1. «Среди пользователей социальных сетей 37 % публикуют в них малоинтересные сведения о собственной личной жизни.

2. В соответствии со статистикой количество преступлений, направленных на несовершеннолетних, выросло благодаря социальным сетям в 26 раз.

3. Социальные сети сужают кругозор человека: он становится зависим от пустых и ненужных сообщений.

4. Чрезмерная увлеченность социальными сетями, по данным исследований, ведет к снижению иммунитета, сердечно-сосудистым болезням и душевной дисгармонии. Активные, но не дающие развития мыслительные процессы наряду с малой подвижностью способствуют развитию заболеваний эндокринной системы.

5. В социальных сетях знакомится каждая пятая семья в мире.

6. Причиной каждого третьего в мире развода являются социальные сети.

7. У среднего пользователя друзьями числится 195 человек.

8. Популярные социальные сервисы продолжают хранить удаленные пользователями изображения.

9. Исследованиями установлено, что нахождение в социальных сетях ведет к увеличению риска самоубийства, так как человек до минимума сводит свое общение с окружающими и отрешается от действительности⁴⁵.

Упражнение «Цифровой след»

Классный руководитель: «Как вы думаете, могут ли наши поступки в Интернете повлиять на нашу репутацию в реальной жизни? Репутацией называют устойчивое мнение о ком-либо, закрепившееся в обществе.

Репутацию можно долго создавать, но иногда даже случайный поступок может ее испортить. Сегодня Интернет — часть нашей жизни. Поэто-

⁴⁴ Доброхотова А.В. Классный час «Социальные сети: вред или польза?» URL: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/03/10/klassnyy-chas-sotsialnye-seti-vred-ili-polza> (дата обращения: 11.04.2022).

⁴⁵ Сабиргалиева К.Т. Указ. соч.

му на репутации человека, который им пользуется, влияют события, происходящие и в виртуальном пространстве.

Давайте подумаем, как информация, которую размещают в Интернете пользователи, может отразиться на их деловой репутации в будущем. Каждая группа выступает в роли совета директоров компании, которой предстоит проанализировать ситуацию и поступок своего сотрудника.

Инструкция: в течение пяти минут группа знакомится с историей и выносит групповое решение о том, как поступить с этим сотрудником:

- проигнорировать этот случай и сохранить сотрудника в должности;
- наказать каким-то образом, но сохранить сотрудника в компании;
- уволить сотрудника.

После обсуждения команды по очереди представляют свои ответы. Команды выбирают участника, который выступает перед остальными — рассказывает кратко историю и представляет групповое решение»⁴⁶.

Карточка 1

«Вы входите в совет директоров международной корпорации, которая очень дорожит своей репутацией. Одна из ваших сотрудниц утром отпросилась с работы, пожаловавшись на плохое самочувствие. Она утверждала, что у нее очень сильно болит голова и ей тяжело работать за компьютером. Спустя пару часов она опубликовала заметку на своей странице в популярной социальной сети. В заметке она предлагала друзьям сходить в кино на ближайший сеанс. Вы:

- не обратите внимания;
- накажете сотрудницу;
- уволите сотрудницу.

Карточка 2

Вы тренируете волейбольную команду и дорожите ее безупречной репутацией. Ваша команда недавно выиграла чемпионат России и готовится к международным соревнованиям. Один из спортсменов был отмечен в социальной сети на фотографиях с дружеской вечеринки. На одной из фотографий он позирует рядом со спящим молодым человеком, разрисованным оскорблениями и свастиками. Вы:

- не обратите внимания;
- накажете спортсмена;
- исключите спортсмена из команды.

Карточка 3

Вы владеете крупной фармацевтической компанией, производящей витамины и биодобавки для похудения. Вы дорожите вашей безупречной репутацией. Ваш агент по связям с общественностью опубликовал на своей странице в социальной сети фотографию с соревнований по поеданию бургеров и картошки фри. Вы:

- сделаете вид, что не видели публикации;
- накажете сотрудника;
- уволите сотрудника.

⁴⁶ Интернет: возможности, компетенции, безопасность : метод. пособие для работников системы общего образования / Г. Солдатова, Е. Зотова, М. Лебешева, В Шляпников. URL: <https://ifap.ru/library/book548.pdf> (дата обращения: 11.04.2022).

Карточка 4

Вы управляете банком. Ваша репутация у вкладчиков оказывает прямое влияние на конкурентоспособность вашего банка. Один из сотрудников службы по связям с общественностью вашего банка на следующей неделе уходит в отпуск. Вчера он опубликовал запись на своей странице социальной сети: «Мы заработали кучу денег на вкладчиках, можно ехать отдыхать!». Вы:

- сделаете вид, что не видели публикации;
- накажете сотрудника;
- уволите сотрудника»⁴⁷.

Вопросы для обсуждения:

- почему в каждой ситуации вы решили поступить именно так?
- что вы подумали о каждом сотруднике, прочитав его историю? Понравилось ли вам то, как эти сотрудники поступили?
- как, на ваш взгляд, представленные публикации, размещенные сотрудниками в сети, могут отразиться на репутации компании?

Совместное подведение итогов: «Интернет — это публичное пространство. Любая закрытая информация может стать широко известной. Публикации во многих сообществах изначально открыты для всех пользователей. Большая часть информации, опубликованная в Интернете:

- может быть найдена через поисковики;
- может быть увидена огромным количеством людей;
- может быть скопирована, переслана другим;
- ее практически невозможно удалить, она начинает распространяться в тот момент, когда ее впервые публикуют.

Классный руководитель: «Сегодня репутация в Интернете так же важна, как и репутация в действительности, более того, репутация в сети может напрямую влиять на реальную жизнь. Известно, что работодатели проверяют профили в социальных сетях практически у 40 % потенциальных сотрудников при приеме на работу.

Истории, которые мы с вами обсудили, основаны на реальных событиях. Во всех ситуациях сотрудник был уволен»⁴⁸.

Упражнение «Управление репутацией»

Классный руководитель: «Я предлагаю вам исследовать возможности управления репутацией в Интернете. Для этого познакомьтесь со следующей ситуацией:

Саша Вишневецкий, 11 лет. С раннего детства занимается плаванием. Выиграл Всероссийский чемпионат по плаванию вольным стилем, в настоящий момент готовится к европейскому этапу, в котором очень хочет уча-

⁴⁷ Интернет: возможности, компетенции, безопасность...

⁴⁸ Там же.

ствовать. Однако у Саши есть конкурент — Вася, который с минимальным отрывом занял второе место. Через неделю тренеру предстоит решить, кто из двух подростков будет участвовать в международных соревнованиях. Тренер принимает решение о включении в команду спортсменов, основываясь не только на их спортивных достижениях, но и на их дисциплине.

Саша имеет страничку в популярной социальной сети, где общается со своими коллегами по команде и другими ребятами. В этой же социальной сети зарегистрирован и тренер Саши, но они с Васей не являются друзьями.

После прочтения ситуации ведущий делит участников на три группы, каждой из которых предлагается свое задание в соответствии с карточками»⁴⁹.

Карточка 1. Повысить репутацию

«Саша хотел бы использовать социальную сеть, чтобы продемонстрировать, как серьезно он относится к спорту. Саша надеется, что это может повлиять на мнение тренера. Как Саша может использовать социальную сеть, чтобы повысить свою репутацию как спортсмена?

Подумайте, какие материалы он может добавить на свою страничку. Какие материалы лучше не добавлять? Как отрегулировать настройки безопасности?

Карточка 2. Сохранить и защитить репутацию

Вчера у Саши был день рождения, и он решил устроить большую вечеринку. В гости пришли друзья и одноклассники, в том числе Вася. В разгар вечеринки двое из гостей начали спорить, и их спор перерос в драку. Саша как хозяин вечеринки начал разнимать гостей, и в этот момент Вася заснял все на фотоаппарат. На одной из фотографий видно, как Саша стоит с разбитой бровью (ему случайно попало) между двумя мальчиками с агрессивным выражением на лице.

Саша очень беспокоится, что Вася скоро выложит эти фотографии в социальную сеть и тренер их увидит, просматривая странички участников команды.

Может ли Саша как-то обезопасить себя с помощью настроек приватности в социальной сети?

Что еще может сделать Саша, чтобы сохранить положительную репутацию?

Карточка 3. Исправить репутацию

Вчера у Саши был день рождения, и он решил устроить большую вечеринку. В гости пришли друзья и одноклассники, в том числе Вася. В разгар

⁴⁹ Интернет: возможности, компетенции, безопасность...

вечеринки двое из гостей начали спорить, и их спор перерос в драку. Саша как хозяин вечеринки начал разнимать гостей, и в этот момент Вася заснял все на фотоаппарат. На одной из фотографий видно, как Саша стоит с разбитой бровью (ему случайно попало) между двумя мальчиками с агрессивным выражением на лице.

Сегодня Вася выложил все фото с вечеринки в социальной сети и отметил на них Сашу. Саша беспокоится, что эти фото может увидеть его тренер, который серьезно относится к соблюдению дисциплины, как в спорте, так и в жизни. Как исправить репутацию?

Как Саше нужно отрегулировать настройки приватности, чтобы помочь себе?

Гарантируют ли отрегулированные настройки приватности то, что тренер никогда не увидит фото с вечеринки?

Инструкция: в течение 7—10 минут каждая группа готовит ответ на свое задание. После этого классный руководитель объявляет начало обсуждения, и группы по очереди (в соответствии с нумерацией заданий) кратко представляют свои ответы остальным участникам. После выступления каждой команды ведущий резюмирует выступления. Если какие-то варианты не были названы участниками, ведущий может подсказать или задать наводящий вопрос⁵⁰.

Информация для классного руководителя:

Карточка 1

«Добавить: интересы и деятельность, касающиеся спорта, описать свое мировоззрение, источники вдохновения, связанные со спортом, показать негативное отношение к курению и алкоголю, выложить фотографии и репортажи с соревнований и тренировок и т. п.

Не добавлять: несерьезные фото и заметки, сообщения и новости с нецензурной лексикой, упоминания негативного отношения к учебе, спорту.

Настройки безопасности: сделать страницу открытой, но очень тщательно следить за ее содержанием.

Отличия: эта страница будет публичной, созданной с определенной целью, поэтому она должна отличаться от личной страницы. Не стоит общаться с друзьями на личные темы, нельзя выкладывать очень личные фотографии и новости, страничка должна быть открытой.

Карточка 2

Рекомендуется выбрать настройки таким образом, чтобы только друзья могли просматривать какую-либо информацию со страницы Саши, видеть фотографии, на которых отметили Сашу. Также стоит настроить страницу

⁵⁰ Интернет: возможности, компетенции, безопасность...

так, чтобы только владелец мог видеть записи на стене. Это позволит Саше узнать, если Вася предпримет попытку его скомпрометировать.

Также есть вероятность, что если Вася выложит фотографию, друзья Саши, увидев ее, передадут информацию тренеру. Чтобы Сашины друзья не могли увидеть фото, на которых он может быть отмечен, ему следует убрать уведомления о вновь размещенных фотографиях из новостной ленты своих друзей.

Саша может поговорить с тренером и между делом рассказать об эпизоде с дракой, чтобы заранее показать себя с позитивной стороны.

Карточка 3

Саша может не подтверждать свое присутствие на фото. Саша также может установить в настройках приватности пункт о том, что только он может видеть фотографии, на которых его отметили. Однако это не гарантирует, что никто не сможет увидеть эту фотографию.

Написать Васе просьбу, чтобы он удалил данное фото.

Написать в службу поддержки данной сети, что фото было опубликовано без Сашиного согласия и является оскорбительным по содержанию, поэтому Саша просит удалить данную фотографию»⁵¹.

Классный руководитель знакомит участников с правилами общения в интернете.

Правила общения в Интернете:

«Пословица «Слово не воробей, вылетит — не поймаешь» работает и в интернет-пространстве.

Нельзя выкладывать в открытый доступ то, что может навредить вашей репутации сейчас или в будущем. По крайней мере, один или два раза в год нужно внимательно просматривать всю информацию и контент своих профилей в социальных сетях. У вас будет возможность обнаружить и удалить потенциально опасные для вашей репутации фотографии и видео до того, как вы пойдете на собеседование о приеме в институт, на стажировку, на работу и т. д.

Для того чтобы контролировать, кто имеет доступ к вашей информации, необходимо делать профиль закрытым. Если по каким-либо причинам вы не можете этого сделать (например, это необходимо для вашей карьеры или продвижения проекта), еще строже оценивайте информацию, которую размещаете.

Ваши профили в социальных сетях должны свидетельствовать о вашей ответственности. Независимо от того, воспользуются ли ваши будущие работодатели поиском или заглянут в ваш профиль в социальной сети, вероятность того, что они захотят узнать о вас все, довольно велика.

⁵¹ Сабиргалиева К.Т. Указ. соч.

Иногда даже информация сугубо личного характера, размещенная в профилях социальных сетей, может послужить тревожным знаком для потенциального работодателя.

Нельзя выкладывать информацию, когда вас переполняют эмоции. Все мы иногда говорим и делаем такие вещи, о которых потом сожалеем. Тем не менее остановитесь на минуту и задумайтесь о том, как ваши посты могут повлиять на безопасность, чувства и душевное равновесие окружающих людей, пусть это даже ваши знакомые, с которыми у вас в настоящее время напряженные отношения. Публикация гневного сообщения может принести вам облегчение, однако минутное удовольствие, которое вы получите от его публикации, не стоит того потенциального вреда, который оно может причинить»⁵².

Рефлексия.

2.2.2. *Фотокросс «Что бы я делал, если бы не было сети Интернет»*
(автор-разработчик К.Г. Семенова, педагог-психолог отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»)

Цель занятия: сформировать представления об альтернативных способах проведения досуга вне сети Интернет.

Форма проведения: фотокросс.

Используемые термины:

Фотокросс — это творческие соревнования в условиях временных, тематических и инструментальных ограничений.

Кросс — это объект для съемки (вещь, чувство, ситуация, процесс, сюжет или какой-либо другой объект материальной или нематериальной природы)⁵³.

Процедура проведения

Подготовительный этап. В ходе подготовительного этапа участники разделяются на команды, в каждой команде не менее 5 человек, количество команд не более 5. Организаторам рекомендуется убедиться в технической оснащенности участников (наличие устройств с функцией фотографирования).

⁵² Интернет: возможности, компетенции, безопасность...

⁵³ Дадько Т.Ю. Фотокросс «Счастье – просто жить!» (Общешкольный конкурс для детей с ОВЗ от 7 до 17 лет). URL: <https://multiurok.ru/files/obshcheshkolnoe-meropriatie-fotokross.html> (дата обращения: 11.04.2022).

На данном этапе озвучиваются правила участия в фотокроссе, временные рамки и ограничения.

Правила участия в фотокроссе:

общее время прохождения всех этапов — не более часа;

команда не должна покидать территории образовательной организации;

каждую команду в ходе выполнения заданий фотокросса сопровождает педагогический работник;

фотографировать разрешается все, что, на взгляд участников, соответствует тематике кросса, задания;

в каждой команде должен быть выбран капитан из числа обучающихся, который будет отвечать за взаимодействие с организаторами фотокросса и координировать деятельность всей команды.

Основной этап. Обучающиеся передвигаются по кабинетам (в маршрутных листах каждой команды указана информация о месте старта). Команды направляются таким образом, чтобы они находились на разных локациях, в разное время. В каждом кабинете ответственный за организацию выдает капитану задание:

Задание локации № 1.

Предполагаемая локация организована в спортзале или кабинете со спортивным инвентарем.

Тема фотографии: «Наши Олимпийские игры!»

Текст задания: «Сделайте интересные групповые фотографии на спортивную тематику. На фотографии важно запечатлеть момент занятия спортом. Оригинальность и нестандартный подход приветствуются».

Задание локации № 2.

Тема фотографии: «Весна — время ловить улыбки!»

Текст задания: «Сделайте фотографию так, чтобы на ней не было людей, но была весна и повод для улыбки».

Задание локации № 3.

Тема фотографии: «Я-ты-мы!»

Текст задания: «При помощи фотографии надо показать друзей, которым мы многим обязаны, или запечатлеть момент, который воплощает дружбу».

Задание локации № 4.

Предполагаемая локация в библиотеке или в кабинете литературы.

Тема фотографии: «Селфи с книгой»

Текст задания: «Сделайте креативное фото с интересной книгой, а может, вам удастся изобразить героев или передать основную мысль произведения?»»

Задание локации № 5.

Тема фотографии: «Вне сети»

Текст задания: «Сделайте самую креативную фотографию, где вы отобразите мир без Интернета».

На финише участники сдают свои работы (фотографии) в электронном виде. Вместе с кадрами участники сдают маршрутные листы с подписанными наименованиями файлов с фотографиями по каждому заданию.

Подведение итогов фотокросса проводит жюри из числа педагогических работников, принявших участие в организации и проведении мероприятия. При подведении итогов учитываются скорость выполнения, мастерство и оригинальность.

Критерии оценок фотографий:

- соответствие снимка теме задания;
- оригинальность идеи;
- качество выполненных заданий.

Общая оценка за фотокросс выставляется команде путем сложения оценок за все конкурсные снимки. Жюри вправе исключить из зачета кадры, грубо нарушающие правила или общепринятые этические нормы. При равном количестве баллов лучшее место присуждается участнику, пришедшему на финиш раньше.

После того, как победители будут объявлены и награждены, обучающимся предлагается завершить фотокросс флешмобом «Сделай свой выбор в пользу разнообразной и насыщенной жизни!» (Групповое фото с шарами и иным реквизитом).

Бланк маршрутного листа команды-участницы фотокросса «Чтобы я делал, если бы не было сети Интернет?»

Время _____ **наименование локации** _____

Наименование фото _____

Время _____ **наименование локации** _____

Наименование фото _____

Время _____ **наименование локации** _____

Наименование фото _____

Время _____ **наименование локации** _____

Наименование фото _____

Время _____ **наименование локации** _____

Наименование фото _____

Тема 2.3. Как справиться со стрессом и сильными переживаниями (включая ОГЭ, ЕГЭ)

2.3.1.

Тренинговое занятие «Стоп, стресс» (Методическая разработка Т.С. Тихомировой адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель занятия: совершенствование познавательной компетентности обучающихся о том, что такое стресс, какова его сущность как неспецифической реакции, его значение в жизни каждого человека.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения тренинга

Педагог-психолог: «На предстоящем занятии мы познакомимся с таким явлением, как стресс, и его значением для человека. Узнаем, как можно управлять собой и своими эмоциями в повседневной жизни или исключительных обстоятельствах. Постараемся разобраться в своих отношениях с окружающими и понять, от чего зависит то или иное отношение к нам. Приобретем необходимые знания и опыт, выполняя игровые упражнения. Не существует рецептов «правильного поведения» в тех или иных случаях, но, зная себя, свои возможности и потребности, можно освоить такие поведенческие модели, которые нам больше подходят, или конструировать собственные. Мы будем помогать друг другу в этом!»⁵⁴

Упражнение «Снежный ком»

Инструкция: ведущий и участники по очереди представляются так, как они хотели бы, чтобы к ним обращались в течение всего занятия. Это может быть обычно употребляемая, уменьшительная или полная форма имени, а также совсем другое имя или прозвище.

Методическое замечание: организаторам занятия следует обратить внимание на обучающихся, которые пожелали использовать другое имя.

Обсуждение групповых правил

Методическое замечание: «обсуждение и принятие правил поведения имеет большое значение. Жесткие требования выполнять правила, непонятные для человека, нередко становятся мощным препятствием на пути удовлетворения потребностей и источником стресса. Поэтому нельзя спешить, относиться к этой процедуре формально, игнорировать недовольство или несогласие участников. Этот процесс можно считать первым рабочим моментом группы, от которого зависит успешность дальнейшей работы.

⁵⁴ Тихомирова Т.С. Программа формирования стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и внеучебной деятельности // Педсовет.опр. 2010. URL: <https://clck.ru/Us2DW> (дата обращения: 29.03.2022).

Выбор оптимального варианта предполагает умение отстоять свое мнение, осознать смысл устанавливаемых правил. Именно в ходе обсуждения каждый может убедиться в важности своего мнения для присутствующих, задуматься: почему то, что важно для него, не имеет значения для других. Целесообразно получить согласие каждого участника на выполнение правил. В этом случае они будут приняты каждым, не вызывая протеста или отторжения.

Если по поводу какого-то правила согласие не достигнуто, его можно изменить. Осознание смысла принимаемых правил и своей ответственности за их строгое соблюдение — залог успешности дальнейшей работы! Эта эффективная процедура позволит педагогу-психологу увидеть ценность каждого конкретного обучающегося, лучше его понять»⁵⁵.

Педагог-психолог: «Для того, чтобы занятие прошло эффективно, и мы не мешали себе и другим, работая в группе, будет полезно установить некоторые правила, которым мы будем следовать во время занятий. Несколько правил введу я, а вы дополните теми, которые посчитаете нужными».

Возможный «свод правил» может быть следующим:

— активность: только от собственной активности зависит результат работы;

— конфиденциальность: за пределами группы можно рассказывать о себе, но не о своих товарищах;

— безоценочное отношение друг к другу: нельзя оценивать поведение или высказывания своих товарищей, даже положительно;

— искренность: если не лгать невозможно — лучше промолчать;

— говорим только от первого лица: «Я думаю, я считаю...», но не: «Он сказал...»;

— внимание к говорящему, не перебиваем друг друга!

— добровольность участия в процедурах: не хочешь участвовать — отдохни (но помни о первом правиле)!

Педагог-психолог в ходе тренинга внимательно следит за соблюдением правил всеми обучающимися.

В процессе занятия правила, с общего согласия, можно изменять или дополнять. Например, в конце занятия можно дополнить список требованиями не опаздывать. В конце обсуждения обучающимся можно предложить высказать свое отношение к правилам.

Упражнение «Все — некоторые — только я»

Цель: создание атмосферы доверия и безопасности для каждого участника.

Инструкция: все участники располагаются на стульях в кругу. Ведущий называет любой признак, который может присутствовать у одного,

⁵⁵ Тихомирова Т.С. Указ. соч.

двух или нескольких участников. Эти участники встают и меняются местами. Если у ведущего есть такой же признак, то он вместе со всеми старается занять свободное место. Тот, кто не успел это сделать, становится ведущим. В ходе обсуждения рекомендуется обратить внимание обучающихся на следующие моменты: есть признаки, которые объединяют многих; есть признаки, которые ярко проявляют индивидуальность»⁵⁶.

Информационно-практический блок

Цель: дать обучающимся представление о том, что такое стресс и как он проявляется, подвести их к мысли, что стресс — это не всегда плохо. Педагог-психолог обращается к обучающимся с вопросами: «Что такое стресс? Что мы представляем, когда слышим это слово?» Каждый в тетради пишет свои ассоциации. Затем по кругу обучающиеся зачитывают то, что получилось, составляется общий перечень ассоциаций, подбирается общее значение стресса для присутствующих. В ходе выполнения упражнения выясняются проявления стресса:

— как мы видим, что человек испытывает стресс (поведение, физиологические реакции)?

— как мы чувствуем себя в стрессе?

— какие мысли у нас возникают, когда мы оказываемся в стрессовой ситуации?»⁵⁷

Педагог-психолог: «Как вы думаете, почему могут происходить все эти изменения? Чтобы разобраться в этом, сначала узнаем, что такое стресс».

«Понятие стресса стало популярным после опубликования в 1936 году книги Г. Селье. Одна из причин этого в том, что теория стресса как общего адаптационного синдрома, разработанная Г. Селье, находит объяснение реакциям человека на психотравмирующие ситуации, различные конфликты и заболевания.

Причиной стресса могут быть любые жизненные обстоятельства, всякая неожиданность, нарушающая привычное течение жизни. При этом не имеет значения, приятны или неприятны для человека происходящие события. Например, полученная на экзамене двойка или пятерка могут в равной степени вызвать стресс. Специфические реакции горя и радости совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — одинаково.

Различные факторы: необходимость сосредоточиться, усталость, страх, обида, холод и многое другое, которых достаточно и в школьной жизни, вызывают в организме комплексную реакцию, не зависящую от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент.

⁵⁶ Тихомирова Т.С. Указ. соч.

⁵⁷ Там же.

На физиологическом уровне осуществляется непосредственная реакция мобилизации по определенному сценарию. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны, вследствие чего изменяется режим работы многих органов и систем организма (изменяются его защитные свойства, учащается ритм сокращений сердца, повышается свертываемость крови). Организм старается обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами, чтобы развить максимальное мышечное усилие и дать отпор, сильнее ударить или убежать. Однако такая реакция оправдана, когда она адекватна внешней опасности и длится недолго. Но проявить физическую агрессию или убежать для современного человека в большинстве случаев означает вступить в противоречие с существующими правилами, нравственными нормами. В результате никакого действия не происходит, а возникшее напряжение и физиологические сдвиги — подготовка к действию, которое не произошло, — остаются невостребованными в организме. Если человек умеет избавляться от отрицательных последствий стресса, то это явление может иметь положительное значение в виде приобретенного, пусть даже отрицательного, опыта. Но этого чаще не происходит, и эмоциональное напряжение накапливается в мышцах.

Неотработанные эмоции запечатлеваются в теле, и, как следствие, могут возникнуть различные болезни — гипертония, головная боль, желудочные спазмы и т. д. Чтобы избежать вредного действия стресса, важно уметь определять это напряжение и знать, как от него можно избавиться, не причиняя вреда себе и окружающим. Овладение способами снятия накопившегося напряжения — один из способов борьбы с губительными последствиями стрессов.

Есть ситуации, которые объективно становятся источниками сильного стресса: потеря близких людей, болезнь, развод родителей и др.

Однако чаще человек страдает от психологического стресса, который могут вызвать любые значимые жизненные обстоятельства: школьный урок, общение с друзьями, предстоящий разговор с родителями или учителем, школьные правила или отметки, покупка нового платья и т. д.

Когда мы сталкиваемся с трудностями, то, пытаясь преодолеть их, испытываем либо горечь неудачи, либо радость победы. Когда же проблем нет, мы нередко испытываем утрату интереса и ощущаем апатию. Селье отмечал, что различным людям для счастья нужно различное количество стресса, подчеркивая его положительное значение и человеческую индивидуальность⁵⁸.

«Стресса не нужно бояться; важно развивать у себя способности и компетентности, которые помогают преодолевать трудности, достигая высокой жизненной эффективности, сохраняя здоровье.

⁵⁸ Тихомирова Т.С. Стрессоустойчивость школьника: знания x здоровье = успех (Технологии формирования в образовательном процессе). Юбилейный : Изд-во ЗАО «ПСТМ», 2009. 124 с.

Методическое замечание: информацию рекомендуется дать в сжатом виде, а по ходу тренинга дополнять и уточнять.

Практический блок

Упражнение «Напряжение — расслабление»

Цель: знакомство с мышечными зажимами.

Упражнение выполняется стоя. Все участники встают прямо и сосредоточивают свое внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку ослабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Методический комментарий. Данное упражнение может выполняться на уроках после выполнения контрольных работ или по окончании урока.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Цель: достичь и почувствовать расслабление.

Инструкция: упражнение выполняется в парах. Сначала один участник выпрямляется и вытягивается в струнку, как солдат, застывая в этой позе. Второй участник убеждается в том, что он «одеревенел» и дает команду расслабиться, став таким же, как тряпичная кукла. Можно поболтать руками «тряпичной куклы». Такое чередование повторяется несколько раз. Затем участники меняются местами»⁵⁹.

Упражнение «Я самый»

Цель: снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов.

Инструкция: группа встает в круг, по очереди каждый произносит: «Я самый...», а группа повторяет «Он самый...» Например, «Я самый красивый, умный, креативный и т. д.», а все повторяют «Он самый красивый, умный, креативный и т. д.»

В завершение можно спросить: вам было приятно слышать комплименты? У каждого человека улучшается настроение, когда его хвалят.

Высказывания обучающихся

Обратная связь

Цель: совершенствование навыка рефлексии, контроль эффективности участия в занятии.

В качестве критериев эффективности могут выступать повышение познавательной компетентности о сущности стресса и его влиянии на здоровье, сохранение мотивации для дальнейшей работы.

⁵⁹ Тихомирова Т.С. Программа формирования стрессоустойчивости школьников...

Упражнение «Закончить предложение: «сегодня я понял, что...»

Инструкция: обучающиеся «снимают» показания с «термометра значимости» (по 7-балльной системе оценивают, насколько значимы для каждого предстоящие занятия).

Методическое замечание: заканчиваем предложение в тетрадах, затем по кругу зачитываем.

Домашнее задание: фиксировать стрессовые ситуации в образовательном процессе и повседневной жизни»⁶⁰.

2.3.2. Методические рекомендации

«Как справиться с волнением на экзамене/контрольной работе»⁶¹

Педагог-психолог после вступительного слова: «Каждый из нас хотя бы раз сталкивался со сдачей экзаменов или написанием итоговой контрольной работы. При этом мы всегда испытываем нешуточный стресс. Как же необходимо вести себя в это время, чтобы волнение не отразилось негативным образом на нашем организме?

Методические рекомендации

«Как справиться с волнением на экзамене/контрольной работе»

Концентрируйтесь не на дне экзамена/контрольной, а на своей подготовке к нему. Придумайте для себя план подготовки, нарисуйте в виде схемы или просто запишите, чтобы у вас было представление о том, как много вы выучиваете за день. Это помогает сконцентрироваться на подготовке, не думать о самом экзамене и обрести уверенность в своих силах.

Распределите время подготовки так, чтобы накануне экзамена у вас оставался свободным весь вечер. Ничего больше не учите, все, что вы должны были выучить и могли, уже сделали. Посвятите этот вечер вещам, которые вы любите: посмотрите любимый фильм, погуляйте с друзьями, почитайте интересную книгу, сходите в кино и т. д.

Для того чтобы сохранить ясный ум и «светлую голову» перед экзаменом или контрольной, накануне необходимо хорошенько выспаться. Согласитесь, что неразумно сидеть перед экзаменом всю ночь и зубрить — вы только устанете и еще больше будете волноваться.

Проснувшись, сделайте зарядку. Чтобы снять напряжение, расслабьте тело: потянитесь, разомните плечи, сделайте круговые движения руками.

⁶⁰ Тихомирова Т.С. Программа формирования стрессоустойчивости школьников...

⁶¹ Классный час «Психологическая готовность к написанию ВПР в 4 классе». URL: https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/psihologicheskaya_gotovnost_k_napisaniyu_vpr_v_4_kla_122110.html (дата обращения: 28.03.2022).

Плотно позавтракайте. С собой можете взять шоколад, фрукты или орешки, которые положительно влияют на работоспособность мозга.

Ни в коем случае не пейте успокоительные таблетки. Они только тормят вашу реакцию. Также не стоит пить всякого рода энергетические напитки и кофе. Лучше успокоительных вам помогут специальные фразы, настраивающие на успех. Например, по дороге в образовательную организацию повторяйте про себя: «Я уверен в своих силах!», «Я спокоен!», «Я все сумею, все могу и ничего не боюсь!».

Можно проделать и несколько дыхательных упражнений. Сделайте глубокий вдох и выдох. Почувствуйте, как с выдохом из вас уходит все волнение.

Проиграйте в голове процесс успешной сдачи экзамена и заранее переживите и поволнуйтесь.

Приходить на экзамен лучше в удобной одежде. Ни в коем случае не опаздывайте. Иначе вы начнете паниковать, а это приведет к еще большему волнению. Лучше прийти пораньше и спокойно настроиться.

Старайтесь быть уверенным и смелым. Ваша уверенность покажет преподавателю, что вы готовы к предмету и настроены только на отличную отметку.

Сдавайте экзамены в первой десятке. Чем дольше вы будете стоять, тем больше будете переживать.

Непосредственно на экзамене сначала попробуйте выполнить легкое задание, а затем переходите к более сложным.

Педагог-психолог: «Помните, что знания — это только потенциал силы. Реальной, действительной силой знания обладают тогда, когда они упорядочены конкретным планом и направлены на достижение определенной цели.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования:

— сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеши! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется;

— начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы;

— пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения;

— читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания по первым словам и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах;

— думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект — забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки;

— исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее);

— запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»);

— проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки;

— угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность;

— не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Обратите внимание на следующее:

— пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

— внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

— если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

— если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант»⁶².

Педагог-психолог: «Следуя приведенным рекомендациям, вы сможете преодолеть волнение и справиться с заданиями экзамена или контрольной работы».

Тема 2.4. Переговорные практики в конфликтной ситуации для обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников

2.4.1. Занятие с интерактивными формами взаимодействия «Установление контакта. Помехи в общении.

Правила успешного общения»⁶³

(Методическая разработка И.И. Романцевой адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель: развитие навыков конструктивного общения с помощью обучения навыкам установления контакта, изучения помех в общении.

Форма: занятие.

Рекомендуемые методические материалы: Башлай, Е.А. Тренинго-вое занятие на сплочение и групповое взаимодействие / Е.А. Башлай // Раздел: Школьная психологическая служба. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/637367> (дата обращения: 06.04.2022).

Процедура проведения

Приветственное слово педагога-психолога.

Упражнение «Возьми конфетки»

Материалы: маленькие конфетки-леденцы.

Инструкция: участники тренинга садятся в круг. Педагог-психолог передает всем участникам емкость с конфетами со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного конфет». Когда все

⁶² Сафонова Г.И. Формирование готовности старшеклассников к единому государственному экзамену: дис. ... канд. пед. наук. Оренбург: Оренбург. гос. ун-т, 2010. 218 с.

⁶³ Романцева И.И. Программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения» // ГБУ Воронежской области «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»: официальный сайт. 2017. 193 с. URL: <https://stoppav.ru/images/docs/SHPR/biblioteka/PO/Internet.pdf> (дата обращения: 28.03.2022).

участники возьмут конфеты, педагог-психолог предложит всем представиться и назвать столько фактов о себе, сколько конфет у них в руках.

Упражнение «Бейдж»

Инструкция: участникам предлагается оформить себе бейдж, указать на нем свое имя (или любое другое, каким бы он хотел называться в ходе занятия), указать свое хобби или какое-нибудь интересное замечание, нарисовать личный логотип. Затем участники по очереди представляют свой бейдж. Тот, кто написал не свое имя, во время презентации называет настоящее и рассказывает, почему выбрал другое.

Упражнение «Шаг вперед все, кто...»

Инструкция: Все участники садятся в круг, каждый по очереди называет какой-либо признак, а те, у кого этот признак имеется, встают, например: «Встаньте все, кто любит теплую погоду» или «Встаньте все, у кого карие глаза» и т. д.

Упражнение «Скажи-ка, дядя»

Инструкция: «Ведущий делит группу на три-четыре подгруппы. Каждая подгруппа получает от ведущего один и тот же блок вопросов. Задание: как можно скорее и точнее ответить на все вопросы и отдать их ведущему. Команда сама определяет для себя тактику игры.

Примерные вопросы:

- имена скольких участников тренинга начинается на букву ___?
- сколько окон в коридоре первого этажа нашего здания?
- что написано на входной двери помещения, где проходит тренинг?
- выясните у _____, в каком городе она родилась?
- сколько ламп дневного света расположено в коридоре третьего этажа?
- какой любимый анекдот у _____?
- сколько карманов есть в куртке, которую носит _____?
- узнайте, какое любимое блюдо у _____?
- сколько берез растет перед входом в наше здание?

Вопросы для обсуждения: Что было сделать легко? Что сложно? Как справились?»⁶⁴

Педагог-психолог: «Для чего людям общаться друг с другом? Чтобы отыскать ответ на этот вопрос, давайте вместе посмотрим мультфильм».

Просмотр мультфильма про Барбоскиных «Опыт общения»

Педагог-психолог: «Итак, наша сегодняшняя встреча будет посвящена общению. Знаете ли вы, что такое общение?»

⁶⁴ Романцева И.И. Указ. соч.

Мозговой штурм «Что такое общение и каковы его функции»

«Общение — сложный процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной жизни, оно может происходить в разных формах, из которых выделяются три:

- обмен информацией между людьми;
- взаимодействие между людьми;
- установление взаимопонимания»⁶⁵.

Игра «Ассоциации»

Педагог-психолог: «Ребята, когда вы слышите слово «общение», какие мысли и ассоциации у вас возникают? (*варианты, предложенные обучающимся, записываются на доску*). Можете ли вы сказать, на какое другое слово оно очень похоже? (*Общий*). Для чего мы общаемся с окружающими нас людьми?»

Возможные ответы обучающихся:

- чтобы обменяться знаниями;
- чтобы научиться чему-то самому и научить других;
- чтобы поддержать кого-либо;
- чтобы появилось хорошее настроение и т. п.

Упражнение «Пойми меня»

Инструкция: «участникам необходимо сделать на одной половине листа рисунок, используя для этого три фигуры: круг, треугольник, квадрат. Они могут использовать любые из трех предложенных фигур, располагая их по своему выбору. Выполняя задание, участники не показывают свои работы друг другу. По окончании задания листки складывают пополам, закрыв, таким образом, рисунок.

Затем участники делятся на пары и садятся спина к спине. Один из этой пары будет «слушателем», другой — «объясняющим». «Объясняющий» будет объяснять «слушателю», как нужно рисовать, чтобы «слушающий» воспроизвел копию его рисунка. «Слушатель» следует указаниям, не заглядывая в рисунок «объясняющего». «Слушатель» может задавать вопросы, которые помогут ему нарисовать картинку как можно точнее. Затем участники меняются ролями и повторяют упражнение. По окончании упражнения пары сравнивают свои рисунки, обращая внимание на то, насколько они совпадают или различаются.

Вопросы для обсуждения:

- трудно ли было рисовать, основываясь только на том, что вы слышали?
- трудно ли было давать указания?

⁶⁵ Ооржак М.Р. План-конспект урока «Общение». URL: <https://nsportal.ru/shkola/obshchestvo-znanie/library/2020/02/14/plan-konspekt-uroka-obshchenie> (дата обращения: 11.04.2022).

- что вам помогало рисовать?
- чем вы можете помочь тому, кто слушает вас?

Возможный вывод: хороший слушатель — это тот, кто может быть внимательным и задает дополнительные вопросы, чтобы лучше понять собеседника»⁶⁶.

Упражнение «Очередь»

Инструкция: «из группы выбирается 8 человек, из которых 1 человек выполняет роль водящего, 7 человек становятся друг за другом (в очередь), а восьмой проходит к прилавку магазина без очереди. Задача водящего — завязать разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. «Очередь» при этом имеет игровую задачу не пропустить «нахала» к покупке. Остальные участники рассаживаются и наблюдают»⁶⁷.

Педагог-психолог: «7 человек представьте, что вы уже долгое время стоите в очереди на аттракционы, все очень хотят побыстрее туда попасть. И вот этот гражданин хочет пройти к окошку за билетом без очереди. Ваша игровая задача — не пропустить «нахала» к покупке. А твоя задача — завязать разговор с каждым стоящим в очереди, попытаться любыми способами достичь своей цели.

В завершение задания производится общее обсуждение. Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры:

- кто из стоящих в очереди уступил и кто не пропустил «нахала»?
- какие средства были применены для достижения цели (просьба, угроза, шантаж и т. п.)?
- какие отмечались реакции (из очереди)?
- какие методы достижения цели были эффективными?»⁶⁸

Рефлексия

2.4.2. *Круглый стол «Жизнь без конфликта: возможно ли это?»* (Методическая разработка И.С. Макеевой адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель: поиск путей профилактики конфликтов среди обучающихся, а также способов разрешения конфликтов с собой и другими.

Форма проведения: круглый стол.

⁶⁶ Ооржак М.Р. Указ. соч.

⁶⁷ Профессионально-личностное развитие учащихся : сборник коррекционных программ / С.Р. Бутрим, Е.В. Бернович, О.И. Дорогун [и др.] ; под ред. О.С. Попова. Минск: Республ. ин-т профессионального образования (РИПО), 2014. 264 с. ISBN 978-985-503-387-6.

⁶⁸ Романцева И.И. Занятие с элементами тренинга «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения». URL: <https://clck.ru/ecRpZ> (дата обращения: 28.03.2022).

Процедура проведения

Педагог-психолог: «У нас сегодня необычная тема. Каждый человек в жизни сталкивается с конфликтами. Как правильно выйти из него, как не начинать конфликт, как сделать конфликт положительным? Думаете, это невозможно? Ну что же, посмотрим... Итак, конфликт (лат.) — столкновение противоположно направленных (внутриличностных, межличностных, межгрупповых) интересов. Давайте все-таки подумаем, какие плюсы и минусы может иметь конфликт.

Группа делится на две группы. Каждой группе выдаются листы бумаги, на одном листе стоит плюс, на другом минус.

Предлагаю Вам записать положительные и отрицательные стороны конфликта⁶⁹.

Обучающиеся выполняют задание.

Педагог-психолог: «Давайте зачитаем сначала плюсы конфликта.

Возможные ответы обучающихся: в конфликте выясняется истина; открываются вещи, которых мы раньше не замечали; конфликт — признак деятельности коллектива; выявляется позиция (мнение) каждого человека; в ситуации конфликта человек раскрывается; происходит утверждение личности; может быть достигнут положительный результат; выявляется направление и перспективы развития; человек в конфликте может самосовершенствоваться и др.

Давайте послушаем другую группу.

Возможные ответы обучающихся: конфликт может отрицательно сказаться на здоровье; возникает желание не работать (не учиться) в данном коллективе, что приводит к внутреннему разладу; мысли направлены не на дело, а на конфликт; появляется раздражительность, отчего возникают проблемы в общении с другими людьми; плохое настроение может распространяться на близких и др.

Согласимся, что конфликт несет и хорошее. Но все же лучше обходиться без него или уметь безболезненно из него выйти. Что мы испытываем, когда сталкиваемся с конфликтом? Сейчас каждый может подойти к доске и записать свой вариант ответа. Обучающиеся по очереди подходят к доске и пишут. Ответы могут быть приблизительно такие: гнев; ощущение крушения надежд; страх; обида; угнетенное состояние; раздражение; нервное состояние и т. д.»⁷⁰.

Среди того, что вы называли, есть эмоции, которые доставляют нам неприятные ощущения.

«Эмоции — это ощущения, которые испытывает человек, сталкиваясь с той или иной ситуацией. Каждый человек когда-нибудь испытал гнев —

⁶⁹ Макеева И.С. План-конспект по теме «Жизнь без конфликта: возможно ли это?» URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2016/10/22/kruglyy-stol-zhizn-bez-konflikta-vozmozhno-li-eto> (дата обращения: 28.03.2022).

⁷⁰ Макеева И.С. Указ. соч.

это нормально, но умению контролировать его и управлять им можно научиться. Если это удастся, то вы сможете предупреждать конфликты. Конфликт имеет свои стадии.

Первая — дискомфорт. Вы общаетесь с человеком как прежде, но что-то вас беспокоит. Вы не можете себе дать точный ответ, что именно. Но конфликт уже не так далеко. Это чувство — предвестник того, что что-то случится.

Инцидент — принцип последней капли. Какое-то сказанное слово, какой-то, может быть, мелкий неверный шаг... и все... за ним уже конфликт.

Типичные конфликты можно предотвратить:

- прежде всего контролируйте свой гнев;
- определите, в чем причина;
- относитесь к другому человеку с уважением;
- слушайте думая, чтобы понять точку зрения другого человека и учесть ее;
- придумайте возможные решения и выберите из них те, которые будут приятными, достаточно хорошими и для вашего оппонента;
- постарайтесь реализовать свои решения и проследить, как они работают»⁷¹.

Педагог-психолог: «А сейчас я предлагаю вам прочитать и дополнить следующие выражения:

Раздаются всем участникам листы с анкетой, которая заполняется в течение 5 минут.

Вопросы анкеты

1. Я чувствую себя уязвленным, когда _____

Я могу преодолеть свою боль, если _____

2. Я бываю расстроенным, когда _____

Я легче переношу свое расстройство, если _____

3. Я подавлен, когда _____

Я могу преодолеть свое расстройство следующим способом _____

4. Я испуган, когда _____

Я могу преодолеть свой испуг, если _____

5. Я бываю рассержен, когда _____

Я могу руководить этим чувством (как? когда?)»⁷² _____

Педагог-психолог: «Спасибо за откровенные ответы. По ним мы сможем определить ваше состояние и дать какие-то советы. А пока про-

⁷¹ Макеева И.С. Указ. соч.

⁷² Мишина Е.А. Классный час «Конфликт и пути его решения». URL: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/04/11/klassnyy-chas-konflikt-i-puti-ego-resheniya> (дата обращения: 11.04.2022).

должим. Вернемся к инциденту. Часто инцидент выступает как тон. Тон бывает различным, нужно уметь контролировать и его. Например, безразличный, неуважительный, приказной, назидательный, ехидный, хамский.

Ставим себе установку, зная, что назревает конфликт: следить за своим тоном. Пусть он всегда будет размеренным и уважительным. Еще одна стадия, которую нужно знать, это — *кризис*. Помните главное — кризис должен выйти на позитив»⁷³.

Некоторые рекомендации:

Только тот, кто ничего не делает, не ошибается. Умей признать свою ошибку.

Каждая ситуация нас учит чему-либо.

Из любого случая рекомендуется брать самое лучшее.

Педагог-психолог: «Самое главное — в любой ситуации сохранять спокойствие и разумно рассуждать о происшедшем.

Что значит сохранять спокойствие?

Возможные ответы обучающихся:

- относиться к другим с уважением;
- выслушать точку зрения другого человека до конца;
- контролировать себя! Не позволяйте гневу или страху насилия победить вас;
- говорить тихо, не переходить на личность и оскорбления;
- дать другому человеку шанс отступить;
- сдерживать импульсивное действие, например, лучше уйти, извинившись при этом;
- идти на компромисс;
- по возможности использовать юмор»⁷⁴.

Педагог-психолог: «А сейчас я предлагаю провести ролевою игру. Вы уже знаете о нескольких способах выхода из конфликтных ситуаций. Сейчас поучимся применять их на практике».

Обучающиеся делятся на три группы. Каждая группа придумывает для двух других какую-либо конфликтную ситуацию, которая могла бы произойти в реальной жизни. Работа в группах длится 5 минут.

Педагог-психолог: «Теперь меняемся листочками и готовимся разыграть ситуацию конфликта и выход из него»⁷⁵.

⁷³ Макеева И.С. Указ. соч.

⁷⁴ Еременко Г.Д. Бесконфликтное общение школьников //Сопровождение личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации, в истории и современности : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посв. 110-летию Иркут. пед. ин-та. Иркутск: Иркут, 2019. С. 64—68.

⁷⁵ Классный час «Конфликт и способы его разрешения», 10 класс. URL: <https://65-school.ru/vneklassnaya-rabota/klassnyj-chas-konflikt-i-sposoby-ego-razresheniya-10-klass.html> (дата обращения: 11.04.2022).

Участники разыгрывают ситуации.

Подведение итогов.

«Разрешение конфликта возможно, если люди способны: управлять чувством гнева; относиться друг к другу с уважением; слушать точку зрения другого человека; разрешать проблемы, выбирая решения, которые являются приятными и справедливыми для обеих сторон»⁷⁶.

Педагог-психолог: «Для каждого из вас подготовлена памятка, в которой вы можете изучить правила управления конфликтом, правила поведения в конфликте и план разрешения спора».

Памятка для подростков

«Техники разрешения конфликтной ситуации»

«Помни, лучший способ разрешить конфликт — не допустить его!

Но если случилось так, что конфликт возник, помни:

1. Правила управления конфликтом:

— не прерывай, слушай;

— не делай предположений;

— не переходи на личности и не оскорбляй;

— по-настоящему работай над решением проблемы. Предлагай множество решений конфликта, пока не достигнешь соглашения, которое устроит вас обоих;

— закончи на позитивной ноте.

2. Правила поведения в конфликте:

— дай оппоненту «выпустить пар»;

— если оппонент раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить напряжение. Пока этого не произойдет, договориться с ним будет очень трудно или невозможно;

— потребуй от него спокойно обосновать претензии;

— людям свойственно путать факты и эмоции. Следует учитывать только факты и объективные доказательства;

— не бойся извиняться, если чувствуешь, что не прав. Во-первых, это обезоруживает, во-вторых, вызывает уважение. Ведь только сильные и уверенные люди способны признавать свои ошибки;

— независимо от результата разрешения конфликта старайся не разрушать отношения;

— вырази свое уважение и расположение, согласишься с наличием определенных трудностей.

3. План разрешения спора:

— выясни причину спора, действия или поступка другого (узнай причину конфликта у того, кто с тобой вступил в конфликт);

⁷⁶ Макеева И.С. Указ. соч.

— говори о сути дела, а не вокруг да около. Обязательноотреагируй на высказанное недоразумение, критику. Изложи свое мнение конкретной четко;

— признай свою ошибку или докажи обратное. Найди у другого что-нибудь приятное, положительно его характеризующее»⁷⁷.

Рефлексия

2.4.3. Мастер-класс «Общение и умение слушать»⁷⁸

Цель: формирование у обучающихся умений и навыков конструктивного общения, расширение репертуара видов и форм общения.

Форма: мастер-класс.

Процедура проведения

Приветственное слово педагога-психолога.

Упражнение «Стиль поведения»

Педагог-психолог: «Вы заходите в магазин и покупаете булочки с повидлом. Но когда вы приходите домой, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент — повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу:

— относите бракованные булочки назад в магазин и требуете взамен другие;

— говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустую булочку;

— съедаете что-то другое;

— намазываете булочку вареньем или маслом, чтобы было вкуснее»⁷⁹.

Ответы участников

Педагог-психолог: «Выбравшие первый вариант не поддаются панике, знают, что к их советам чаще всего прислушиваются, оценивают себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, выбирающие первый вариант ответа не рвутся в лидеры, но если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие.

Тот, кто выбирает второй вариант действий, — мягкий, терпимый и гибкий. С ним легко наладить отношения, и окружающие могут найти у

⁷⁷ Проскурина Т.Ю. Памятка для подростков «Техники разрешения конфликтной ситуации». URL: <https://infourok.ru/pamyatka-dlya-podrostkov-tehniki-razresheniya-konfliktnoy-situacii-1667626.html> (дата обращения: 28.03.2022).

⁷⁸ Романцева И.И. Программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков...»

⁷⁹ Тааев И.Д. Профессионально-личностное развитие региональных педагогов в условиях реализации национальной системы учительского роста: дис. канд. пед. наук / Чечен. гос. пед. ун-т. Грозный, 2020. 295 с.

него утешение и поддержку. Он не любит шума и суеты, готов уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Всегда оказывается в нужное время в нужном месте. Иногда кажется нерешительным, но способен отстаивать убеждения, в которых уверен.

Выбор третьего варианта свидетельствует об умении быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать, готовности принять на себя главную роль в любом деле, проявлять авторитарность. В отношениях с окружающими может проявляться настойчивость и резкость, требовательность к четкости и ответственности. Поручая такому человеку подготовку и проведение серьезных мероприятий, нужно проследить, чтобы не было конфликтов.

Выбор четвертого варианта ответа говорит о способности к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К окружающим такой человек относится как к партнерам по игре и может обижаться, если играют не по его правилам. Всегда готов предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы»⁸⁰.

Упражнение «Создай свою историю»

Инструкция: педагог-психолог делит обучающихся на команды по 4—6 человек, и каждая придумывает себе название. На выполнение первого задания дается 5—10 минут. За это время каждая из команд сочиняет себе историю, используя реальные или выдуманные данные. Когда команды завершают выполнение задания, педагог-психолог собирает истории и зачитывает каждую по очереди. Задача команд — угадать, какая история написана каждой командой.

Информационный блок «Активное слушание»

Педагог-психолог: «Активное слушание — техника, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Основной целью активного слушания всегда является возможность получить как можно больше исчерпывающей информации. Это позволяет собеседникам разрешить конфликт или предотвратить его заранее, навести порядок во взаимоотношениях. Действительно продуктивная беседа требует не только умения выражать свои мысли, но и навыков слушания. Если человека на самом деле интересует процесс беседы и ее результативность, то он старается слушать максимально внимательно, чтобы получить всю необходимую информацию. При этом, как правило, устанавливается зрительный контакт. Это называется умением слушать «всем телом».

⁸⁰ Погуляева Н.А., Кузнецова Ю.С. Тренинг для педагогов по преодолению профессионального выгорания «Помоги себе сам» // Методист. 2014. № 4. С. 64—68.

Выделяют следующие приемы активного слушания.

Пауза — это просто пауза. Она дает собеседнику возможность подумать. После паузы собеседник может сказать что-то еще, о чем промолчал бы без нее. Пауза также дает самому слушателю возможность отстраниться от себя (своих мыслей, оценок, чувств) и сосредоточиться на собеседнике. Умение отстраняться от себя и переключаться на внутренний процесс собеседника — одно из главных и трудных условий активного слушания, создающее между собеседниками доверительный контакт.

Уточнение — это просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного. В обычном общении мелкие недосказанности и неточности додумываются собеседниками друг за друга. Но когда обсуждаются сложные, эмоционально значимые темы, собеседники часто произвольно избегают явно поднимать болезненные вопросы. Уточнение позволяет сохранять понимание чувств и мыслей собеседника в такой ситуации.

Пересказ (парафраз) — это попытка слушателя кратко и своими словами повторить изложенное собеседником только что. При этом слушатель должен стараться выделять и подчеркивать главные, на его взгляд, идеи и акценты. Пересказ дает собеседнику обратную связь, дает возможность понять, как его слова звучат со стороны. В результате собеседник получает либо подтверждение того, что он был понят, либо возможность скорректировать свои слова. Кроме того, пересказ может использоваться как способ подведения итогов, в том числе промежуточных.

Повтор (эхо) — дословное повторение того, что произнес собеседник. Повторяя слово в слово, слушатель дает понять, что он очень внимателен к тому, что ему сказали.

Развитие мысли — попытка слушателя подхватить и продвинуть далее ход основной мысли собеседника.

Сообщение о восприятии — слушатель сообщает собеседнику свое впечатление от собеседника, сформировавшееся в ходе общения (например, «Эта тема очень важна для вас»).

Сообщение о восприятии себя — слушатель сообщает собеседнику об изменениях в собственном состоянии в результате слушания (например, «Мне очень больно это слышать»).

Замечания о ходе беседы — попытка слушателя сообщить о том, как, на его взгляд, можно осмыслить беседу в целом»⁸¹.

Мозговой штурм «Приемы активного слушания»

Инструкция: педагог-психолог делит обучающихся на микрогруппы по 3—5 человек.

⁸¹ Романцева И.И. Программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения».

Педагог-психолог: «Существуют приемы активного слушания, которые помогут вам выстроить хорошие отношения с людьми. Сейчас вам необходимо перечислить как можно больше приемов активного слушания, а также привести примеры.

Возможные ответы обучающихся: доброжелательное кивание; поддакивание (фразы типа «ага», «да-да», «точно», «понимаю»); пересказывать то, что сообщил собеседник; задавать наводящие вопросы»⁸².

Игра «Восточный рынок»

Педагог-психолог: «Помните картину восточного рынка в сказке «Али-Баба и сорок разбойников»? Какие ассоциации у вас вызывает словосочетание «восточный рынок»? (Крики, запах еды и пряностей, яркость, буйство красок, бойкая торговля, попытки купить дешевле, продать дороже.) Так вот, именно на такой рынок мы с вами и попадем через несколько минут, но сначала подготовимся.

Каждый из вас получил 8 листов бумаги и ручку/карандаш. На каждом листке разборчиво и крупно напишите свое имя и фамилию. Каждую аккуратно сложите несколько раз так, чтобы текст оказался внутри. Получившиеся заготовки положите на стол в центре класса.

Горка записок, сложенных на столе в центре комнаты, тщательно перемешивается педагогом-психологом.

Педагог-психолог: Теперь, когда все приготовления закончены, мы с вами отправимся на восточный рынок. Каждый подойдет к куче записок и произвольно вытянет 8 штук. Затем в течение 5 минут вам нужно будет найти и любым способом вернуть себе все восемь листков с вашим именем. Первые три покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут ко мне со своими записками.

Педагог-психолог во время торга поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут осталось до закрытия рынка. Закрывая рынок, объявляет имена трех победителей.

Подводя итоги, обучающиеся обмениваются впечатлениями: что понравилось, что огорчило. Какая тактика: активный поиск, ожидание встречных предложений, «агрессивный маркетинг», взаимный обмен, обман или другая — позволила добиться успеха?»⁸³

Упражнение «День рождения»

Педагог-психолог: «Многие люди отрицают наличие в себе упрямства как черты характера и типа поведения в процессе коммуникации. Обуслов-

⁸² Ооржак М.Р. Указ. соч.

⁸³ Борисова Т.Я., Галашко Л.В., Доценко Л.Ю. Развитие коммуникативной культуры педагога как средство повышения качества образования в детском саду // Детский сад от А до Я. 2009. № 3 (39). С. 134—148.

лено это тем, что портрет упрямяца встречается нечасто и осуждается окружающими. Упрямяство может выражаться в молчаливом сопротивлении, неумении слушать и принимать контраргументы, в настаивании на своем, даже когда понимаешь, что неправ. В содержании этого упражнения ситуация противоборства заложена в основу, но, как известно, невозможно сыграть то, чего в тебе нет.

Инструкция: педагог-психолог делит обучающихся на две подгруппы и размещает команды напротив друг друга. Обучающимся предлагается игровая ситуация.

Педагог-психолог: Представьте себе, что вы все — родственники. Вы собрались обсудить предстоящее празднование дня рождения вашей дочери/ племянницы/ внучки (совершеннолетия). Вы будете родственниками, желающими отметить день рождения пышно, вы — считающими, что это ненужная трата денег. Позиция со стороны первых такова: совершеннолетие случается один раз в жизни. Надо, чтобы этот день запомнился. И поэтому необходимо сделать день пышным и роскошным. Позиция со второй стороны: празднование очередного дня рождения — это нерационально. Лучше, чтобы все было скромно и недорого. Пусть именинник потратит деньги на что-то нужное, а не на то, чтобы кормить-поить толпу людей. В разговоре вам надо доказать, что именно ваша позиция верна.

Вопросы для обсуждения:

— что со мной происходило во время упражнения (чувства, переживания, мысли)?

— как я себя вел?

— какой способ помог найти решение проблемы?

— когда в жизни я попадаю в подобные ситуации?»⁸⁴

Упражнение «Иностранец и переводчик»

Инструкция: «Для начала упражнения нужны два добровольца. Один из обучающихся будет играть роль иностранца, а другой — переводчика. Остальные должны представить себя журналистами, находящимися на пресс-конференции приехавшего к ним в гости. «Иностранец» может сам выбирать образ своего героя и, по мере готовности, представиться публике. Журналисты должны задавать ему вопросы, на которые «гость» отвечает. Несмотря на то, что он будет говорить на русском языке, журналисты воспримут его язык как «иностранный». Поэтому задача переводчика — кратко, сжато, но точно передать им то, что сказал «иностранец»⁸⁵.

⁸⁴ Романцева И.И. Программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения».

⁸⁵ Романцева И.И. Программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения».

Упражнение «Нити дружбы»

Инструкция: педагог-психолог предлагает обучающимся взять клубок ниток, первый обучающийся наматывает нить на палец, после чего говорит, что он больше всего любит и как обычно отдыхает, затем бросает клубок другому обучающемуся, тот передает следующему и т. д. В результате в центре образуется «паутина», «сеть», «связующая нить», объединяющая всех обучающихся и педагога-психолога.

Обсуждение итогов мастер-класса.

Тема 2.5. Ценности

2.5.1. «Ценности взаимоотношений»⁸⁶

Цель: позиционирование гуманистических отношений в образовательной среде, основанных на вежливости, открытости, доброте.

Форма: классный час.

Рекомендуемые методические материалы: Зверуго, П.Н. Комплекс занятий на развитие креативности «Творцы реальности» / П.Н. Зверуго. URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog54678/kompleks-zanjatii-na-razvitie-kreativnosti-tvorcy-realnosti.html> (дата обращения: 06.04.2022).

Процедура проведения

Классный руководитель приветствует обучающихся, актуализирует тему гуманистических отношений между людьми.

Игра-разминка «Мы на комплименты щедры»

Инструкция: в ходе игры участникам предлагается сделать адресный комплимент кому-то из участников. Обязательным условием является то, чтобы каждый участник классного часа назвал комплимент и услышал в свой адрес комплимент от одноклассника.

Вопросы для обсуждения: Вам понравилась игра? Что именно понравилось? Как вы считаете, использование комплиментов в общении делает его более вежливым? Почему? Помимо комплиментов, что делает нас вежливыми?

Ответы детей.

Упражнение «Семантическое поле»

Классный руководитель: «Постройте семантическое поле из черт характера, относящихся к понятию “вежливость”».

⁸⁶ Файзуллина К.А. Программа социально-педагогической реабилитации социально-дезадаптированных детей. Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. 2015. 124 с.

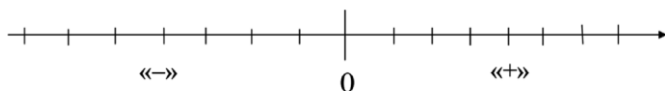
Пример заполненного семантического поля



Обсуждение результатов работы, классный руководитель составляет единое для класса семантическое поле на тему «Вежливый № «_» класс»

Упражнение «Этическая ось»

Классный руководитель: разместите предложенные понятия на этической оси: бестактность, услужливость, общительность, суровость, своенравность, отзывчивость, радушность, грубость, притворность, подхалимство, воспитанность.



Классный руководитель описывает иные черты (например, сдержанность, тактичность, отзывчивость, гибкость и др.), способствующие гармонизации межличностных отношений, после чего предлагает выполнить упражнение «Я сегодня, я завтра».

Упражнение «Я сегодня, я завтра»

Инструкция: каждому обучающемуся предлагается заполнить таблицу, указав в одном столбце те сформированные черты характера, которые способствуют выстраиванию открытых доверительных отношений, в другом — те, которые необходимо развивать.

| Я сегодня | Я завтра |
|-----------|----------|
| | |
| | |
| | |

Беседа классного руководителя с обучающимися. Раскрытие сущности понятий «правда», «ложь». Мотивы и движущие силы правдивости и лжи,

их последствия. Различия между фантазией и ложью. Особенности людей, предпочитающих говорить правду и ложь; внешние проявления: мимика, жестикауляция, речь и др.

Игра «Лжеец»

Инструкция: участники занятия садятся в круг, каждому раздаются карточки, которые нельзя показывать друг другу. На карточках нарисована мишень синего цвета, но на одной из них мишень красного цвета. Тот, кому досталась синяя мишень, — правдивый игрок, красная — лживый. Участники по очереди рассказывают какую-нибудь историю из своей жизни. Те, кто вытянул синюю мишень, рассказывают историю, которая действительно с ним произошла, а участник, который вытянул красную мишень, рассказывает выдуманную историю. Задача детей — определить игрока, говорящего неправду.

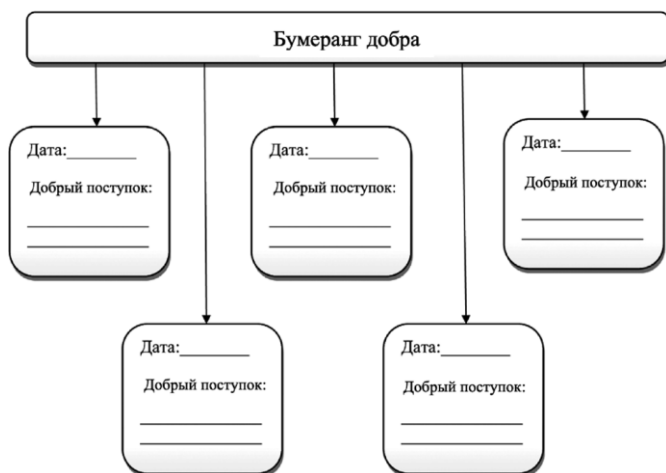
Вопросы для обсуждения:

- как отличить лжеца от человека, говорящего правду?
- что отличительного в мимике, жестах, речи лжеца?
- как вы отнесетесь к тому, что ваш знакомый солжет?
- часто ли вы говорите неправду? Почему?

Упражнение «Бумеранг добра»

Классный руководитель: «Запустите бумеранг добра» (см. рис. 1). Для этого запланируйте несколько добрых поступков, которые выполните в течение недели. Если запланированный поступок выполнен, то рядом поставьте отметку о выполнении 😊, если не выполнено, то ☹. Я верю, что совершенные нами добрые поступки, словно бумеранг, возвращаются к нам».

Пример оформления плана «Бумеранга добра»



2.5.2. *Информационно-тренинговое занятие «Мое будущее»*
(Методическая разработка Н.И. Осипук адаптирована
к содержанию программы Недели)

Цель: формирование позитивных жизненных целей у обучающихся, развитие мотивации к их достижению.

Форма: информационно-тренинговое занятие.

Процедура проведения
Информационная часть.

Педагог-психолог приветствует обучающихся, сообщает тему занятия, проводит вводную беседу: «Человека всегда волновали вопросы, касающиеся его будущего: что ждет меня в будущем, как сложится моя жизнь, смогу ли я достигнуть поставленных целей и что мне для этого нужно делать?»

Конечно же, готовых ответов на поставленные вопросы нет. Но, несмотря на это, многие психологи сходятся во мнении, что будущая жизнь человека во многом зависит от того, как человек представляет свое будущее, какие цели он ставит перед собой, что предпринимает для их достижения, умеет ли использовать предоставленные возможности и др.

На сегодняшнем тренинге мы попробуем заглянуть в свое будущее, представить себя в будущем в определенной социальной роли, определить свои жизненные цели и условия, необходимые для их достижения»⁸⁷.

Тренинговая часть.

Упражнение «Социальные роли»

Цель: развитие умений определять и анализировать различные социальные роли, видеть положительные и отрицательные моменты каждой.

Инструкция: «обучающиеся разбиваются на пары (по порядку, по кругу), каждая пара вытягивает по 2 карточки с различными социальными ролями. Участникам предлагается высказать свое мнение о плюсах и минусах каждой роли в следующей форме:

— быть ... хорошо, потому что...;

— быть ... плохо, потому что...;

Вопросы для обсуждения: Было ли трудно найти хорошее и плохое в различных социальных ролях? Почему?

Упражнение «Волшебное зеркало»

Цель: актуализация жизненных целей.

Инструкция: педагог-психолог предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшеб-

⁸⁷ Осипук Н.И. Тренинг «Мое будущее — в моих руках». URL: <https://clck.ru/ecSF5> (дата обращения: 28.03.2022).

ного зеркала», в котором смогут себя увидеть в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании ребята делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо социальной роли.

Упражнение «Ладощка»

Цель: повышение самооценки, обучение умению находить в других людях положительные качества.

Инструкция: на листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в себе самом. Листики передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листочки подписываются. Когда ладошки вернутся к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга. По окончании можно обсудить полученные результаты, впечатления от проведения упражнения»⁸⁸.

Подведение итогов.

Возможный вариант подведения итогов занятия:

- на занятии мне понравилось...;
- я узнал...;
- мне было интересно...;
- мне было сложно...;
- мне бы хотелось... .

Тема 2.6. Эмоции в жизни человека

2.6.1. Тренинговое занятие «Знакомство с миром эмоций» (Методическая разработка Т.С. Лыковой адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель: знакомство с миром эмоций и их ролью в жизни человека.

Форма: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Педагог-психолог: «Эмоции играют большую роль в жизни каждого человека. Мы грустим, радуемся, огорчаемся, восхищаемся, тоскуем, гневимся, тревожимся или веселимся — все это проявления эмоций.

Эмоции можно «ощущать» — т. е. обычно мы можем описать, что происходит с нашим телом, когда у нас возникают сильные чувства (вы може-

⁸⁸ Осипук Н.И. Указ. соч.

те покраснеть, почувствовать, что «перехватило дыхание», ощутить пустоту в животе и т. д.).

Чувства помогают нам понять, что хорошо, а что плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, когда нам страшно, или поделиться своей радостью, когда мы счастливы.

Чувства не бывают плохими или хорошими — это часть нас самих. Однако они могут влиять на наши поступки. Один человек, испытывая тревогу и беспокойство по поводу предстоящего экзамена, будет очень тщательно к нему готовиться и сдаст хорошо. Другой же, напротив, настолько расстроится из-за боязни плохо сдать экзамен, что забудет элементарные вещи, о которых все знают, и он в том числе.

Эмоции оказывают большое влияние на наше поведение, поэтому очень важно знать, чем отличаются эмоции (или чувства) от мыслей и действий (поведения).

Что делает человек в той или иной конкретной ситуации, как он определяет свое состояние — «я думаю», «я чувствую» или «я делаю»⁸⁹?

Упражнение «Обозначь ситуацию»

Цель: развитие умений распознавать и различать мысли, эмоции и действия.

Педагог-психолог: Перед вами список ситуаций, попробуйте разделить их по группам «мысли» (я думаю), «чувства» (я чувствую), «поведение» (я делаю):

Список ситуаций:

- «ты пробуешь разные способы решения уравнения;
- ты радуешься хорошей оценке;
- ты волнуешься перед экзаменом;
- ты отвечаешь на вопросы теста;
- ты решаешь, куда пойти учиться;
- ты едешь с инструктором в учебном автомобиле;
- у тебя потеют ладони, когда ты здороваешься с девушкой (парнем);
- ты обедаешь в столовой;
- ты выбираешь компьютерную игру в магазине;
- ты моешься в душе;
- у тебя холодеет спина при мысли о визите к стоматологу;
- ты включаешь свет в комнате;
- ты бежишь по дорожке стадиона;
- ты решаешь, как лучше обогнать бегущего впереди;
- ты злишься, что он тоже «прибавил ходу».

⁸⁹ Лыкова Т.С. Занятие по психокоррекции «Знакомство с миром эмоций. Я чувствую – значит существую». URL: <https://infourok.ru/zanyatie-po-psihokorrekcii-znakomstvo-s-mirom-emocij-ya-chuvstvuyu-znachit-sushestvuyu-4064919.html> (дата обращения: 30.03.2022).

Упражнение «Эмоциональный барометр»

Цель: осознание причин возникновения отрицательных эмоций, формирование умения осознавать свои эмоциональные состояния.

Инструкция: каждый участник получает картинку с «Барометром» и цветные карандаши. Педагог-психолог зачитывает примеры различных ситуаций, а обучающиеся отмечают цветным карандашом соответствующее состояние.

Виды эмоций:

- растерянный;
- недовольный;
- злой;
- гневный;
- расстроенный;
- испуганный;
- радостный и т. п.

Примеры ситуаций:

- ты не готов к уроку, а тебя вызвали отвечать;
- друг подвел тебя в важном деле;
- мама купила тебе то, о чем ты долго мечтал;
- поссорился с девушкой (парнем);
- опаздываешь на занятия»⁹⁰.

Вопрос для обсуждения: всегда ли легко было определить и назвать чувство, которое возникает в каждой из приведенных ситуаций?

Педагог-психолог: «Мир чувств человека сложен и противоречив, иногда нам бывает трудно разобраться, какие чувства мы испытываем, трудно их выразить».

Упражнение «Составление списка слов»

Цель: расширение тезауруса обозначений эмоциональных состояний.

Инструкция: каждый обучающийся сначала самостоятельно составляет свой список слов, обозначающих эмоции, затем во время обсуждения педагог-психолог формирует на доске один общий список на основании всех ответов обучающихся. Готовый результат зачитывается, при необходимости вносятся разъяснения.

Рефлексивное упражнение

Необходимый инструментарий: мяч или другой небольшой мягкий предмет.

Инструкция: «участники сидят в кругу. Говорит тот, у кого в руках находится мяч. Педагог-психолог бросает мяч кому-нибудь из сидящих в

⁹⁰ Лыкова Т.С. Указ. соч.

кругу. Следующий участник продолжает, начиная с фразы: «Я сегодня узнал, что...», после чего мяч передается другому участнику. В ходе выполнения упражнения каждому участнику дается возможность высказаться»⁹¹.

Релаксационное упражнение «Источник энергии»

Педагог-психолог: «Вообразите перед собой какой-то источник энергии... Он согревает вас... дает вам энергию... Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на ваше тело... Вдохните ее... Представьте такой же источник энергии за своей спиной... Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине...

Поместите источник энергии справа... Ощутите воздействие энергии на правую половину тела...

Поместите источник энергии слева... Ощутите воздействие энергии на левую половину тела...

Вообразите источник энергии над собой... Ощутите, как энергия действует на голову...

Теперь источник энергии находится у вас под ногами... Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног...потом энергия поднимается выше... и распространяется по всему вашему телу...

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку... а теперь другому... Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали...

Теперь пошлите энергию своей семье... своим друзьям... знакомым...»⁹²

Тема 2.7. Профориентация

2.7.1. Классный час «Какие навыки нужно иметь, чтобы обеспечить себе успех в будущем»

(авторы-разработчики: О.Е. Есенина, руководитель центра профориентации и довузовского образования «ПРО PSY» ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»;

Я.И. Поздняков, психолог центра профориентации и довузовского образования «ПРО PSY» ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»)

Цель: рассказать ученикам о важности 4К компетенций в современной профессиональной деятельности.

Форма: классный час.

⁹¹ Лыкова Т.С. Указ. соч.

⁹² Лаптева И.Л., Полякова О.Б., Лаптев Л.Г. Общепсихологический практикум : учебник для академического бакалавриата / под ред. В.В. Рубцова. М.: Юрайт, 2014. 675 с. ISBN 978-5-9916-3516-5.

Процедура проведения

Вступительное слово классного руководителя: «Новая реальность — это глобализация, быстрая скорость изменений и огромный прогресс технологий. Вся будущая конкурентоспособность основана на новом качестве знаний и наборе навыков, которыми рекомендуется обладать современному человеку.

История из жизни: Юра — самый опытный специалист технического отдела, проработал в компании 8 лет. Все самые сложные задания поручают ему. Но по карьерной лестнице его не продвигают. На освободившееся место руководителя отдела назначили молодого сотрудника, который работает в компании 2 года. Когда Юра спросил у начальника — почему, тот ответил, что его очень ценят, но молодой сотрудник намного лучше выстраивает отношения с людьми, умеет объяснять сложные технические вещи руководителям других отделов простым языком и на первом году работы предложил решение, которое оптимизировало работу всего отдела. Юра обиделся. А вместо этого было бы целесообразно прислушаться к начальнику и заняться развитием тех навыков, которые тот назвал. Если представить, что еще лет через пять технологии и программа, с которыми работает компания Юрия, устареют и компания перейдет на совершенно новые, то его уникальный опыт, а сам он как специалист потеряют ценность.

Сегодня, какой бы профессией вы ни обладали, недостаточно один раз освоить нужные узкоспециализированные знания, лет за пять отточить их применение на практике, а дальше просто наращивать репутацию. Все вокруг стремительно меняется: бизнес-процессы усложняются, потоки информации в любой профессиональной среде растут, привычные подходы к работе и общению между людьми во время работы заменяются новыми, все, что можно автоматизировать, — автоматизируется⁹³.

Если раньше можно было работать по одним и тем же стандартам десятилетиями, привычно выполняя одни и те же функции в рамках своей должности, то сейчас подходы к работе могут сильно измениться не один раз за год.

Работодатели теперь особенно ценят людей, которые легко и без лишних вздохов адаптируются к любым переменам, быстро осваивают новые правила и технологии. Еще ценнее те, кто способен заметить новые полезные тренды раньше других и предложить применять их в работе, не дожидаясь, пока такое указание поступит сверху.

В условиях, когда многие специализированные профессиональные знания быстро устаревают и заменяются новыми, на первый план выходит не обладание этими уникальными знаниями и опытом, а нечто другое. Что же это?

⁹³ Какие навыки ценятся больше всего в любых профессиях. URL: <https://hh.ru/article/24181> (дата обращения: 11.04.2022).

Это базовые навыки, которые важны абсолютно для любой сферы.

Любая современная рабочая функция — это набор самых необходимых для нее навыков плюс специализированные знания. Все чаще бывает, что навыки выходят на первый план по сравнению со специализированными знаниями, потому что последние быстро устаревают и проще научить им с нуля человека с подходящими гибкими навыками, чем переучивать профессионала, не обладающего нужными навыками⁹⁴.

4 К, или главные компетенции:

- критическое мышление;
- креативность;
- коммуникация;
- кооперация.

Поговорим подробнее о каждом.

1. Критическое мышление.

Критическое мышление — это способность взвешенно подходить к переработке и потреблению информации.

Мы постоянно находимся в информационном потоке, в котором легко заблудиться, потерять фокус внимания, стать жертвой обмана и манипуляций.

Критически мыслящий человек — это человек с самостоятельным, независимым мышлением. Он не заимствует чужие мысли, у него есть свое мнение по каждому поводу, и он может его аргументированно доказать:

- развивайте логику и наблюдательность;
- учитесь задавать вопросы. Не доверяйте одному, единственному источнику, проверяйте и перепроверяйте информацию, анализируйте нестыковки в словах и событиях, ищите параллели;
- изучите «умное чтение», скорочтение и другие методы, которые позволят вам обрабатывать большие объемы информации;
- постоянно расширяйте свой кругозор — так будет проще сопоставлять факты и анализировать происходящее.

2. Креативность.

Креативность — творческое мышление. Это то, что отличает человека от машины и от искусственного интеллекта. Креативность позволяет видеть дальше, глубже и под другим углом даже обычные вещи, помогает принимать нестандартные решения и чувствовать себя уверенно в меняющихся обстоятельствах. Именно креативность всегда выводит человечество на новый уровень.

Сейчас мы с вами поговорим о дивергентном мышлении, которое включает в себя метод мозгового штурма при создании инноваций и другие ин-

⁹⁴ Какие навыки ценятся больше всего...

тересные техники, а также посмотрим, как можно использовать их в своей жизни.

Что такое дивергентное мышление?

Согласно определению психологического словаря «мышление, которое формулирует новые решения проблем», известно как дивергентное мышление. Во многих отношениях дивергентное мышление является синонимом творческого, которое представляет собой «способ взглянуть на проблемы или ситуации с новой точки зрения, предлагая необычные или нетрадиционные решения».

Креативный мыслитель может создавать потоки оригинальных мыслей с помощью структурированных (например, нестандартного мышления) или неструктурированных (например, мозгового штурма) процессов. Термин «дивергентное мышление» впервые был использован в 1956 году американским психологом Дж. П. Гилфордом, который изучал интеллект и креативность.

Исследования привели ученого к определению дивергентного мышления и контрастирующего термина «конвергентное мышление», которое представляет собой «процесс нахождения конкретного решения любой проблемы».

Гилфорд создал задачу альтернативного использования, также называемую как Тест Гилфорда на дивергентное мышление, чтобы проверить эту новую концепцию.

В этом тесте испытуемому дают обычный повседневный предмет, такой как скрепка, ложка или кофейная кружка. Затем ему предлагается провести мозговой штурм как можно большего числа применений этого объекта за ограниченный период времени. Гилфорд был убежден, что процесс мозгового штурма использования повседневных предметов является эффективным способом проверить чью-то креативность.

Результаты эксперимента были основаны на четырех областях:

- беглость — сколько использований предмета было придумано;
- гибкость — сколько различных категорий/областей было охвачено;
- оригинальность — необычный характер определенных ответов;
- проработка — насколько подробным был ответ.

Все мы слышали про метод мозгового штурма, и вы наверняка видели его применение в кино, когда группа сотрудников компании пытается совместно сгенерировать крутую идею. Однако использовать этот метод, так же как и другие инструменты дивергентного мышления, можно не только в бизнесе, но и в нашей повседневной жизни. Что представляет собой метод мозгового штурма?

Основные положения метода мозгового штурма: попробуйте сформулировать задачу или проблему (предварительный этап) и постараться генерировать идеи без ограничений, пусть даже они будут глупыми или фантастическими.

Цель мозгового штурма — придумать как можно больше решений для поставленной задачи, не тратя время на анализ их ценности в момент генерации (основной этап). Оценкой и рассмотрением того, насколько эффективной может быть каждая из идей, стоит заниматься только в конце — во время экспертного этапа.

На чистый лист бумаги записывается любая проблема, например, что случится, если мы проснемся утром, а электричество отключено? (можно взять любые подходящие проблемы).

Ставим таймер на 5 минут, и в течение этого времени ребята записывают у себя на листе как можно больше вариантов. Далее варианты зачитываются и обсуждаются.

3. Коммуникация.

Коммуникация — это умение договариваться и устанавливать контакты, слушать собеседника и доносить свою точку зрения. Это передача информации и обмен знаниями между людьми. Коммуникация помогает удовлетворять человеческие потребности, выполнять жизненные и профессиональные задачи.

Как развивать коммуникабельность?

Самый простой способ развить данную компетенцию — общаться с разными людьми и с помощью разных каналов коммуникаций. Коммуникация — это не только устная речь (переговоры, ораторское искусство, самопрезентация или умение слушать), но и навык выражать свои мысли письменно.

Что такое коммуникабельность?

Вам предстоит важные переговоры, вы не знаете, как выразить свои мысли, донести свою точку зрения собеседнику. Вы испытываете скованность в разговоре с оппонентом, стесняетесь высказать даже подготовленную заранее речь. Так возникают непонимание, недомолвки, конфликты.

Казалось бы, так просто — сказать то, что думаешь. Но пока подбираешь нужные слова — их смысл теряется. Какой же он, коммуникабельный человек? Ему присущи следующие признаки.

Он преследует конкретную цель. Ясно, четко выражает свои мысли. Он не говорит ради того, чтобы просто не молчать. Он умеет вызывать доверие, находить компромиссы. Он знает, в каком русле вести диалог, чтобы добиться максимального результата. Ему легко дается манипуляция. Он умеет менять тему разговора, переходя от одного стиля к другому. Уверенно держит себя, харизматичен, легко находит тему для разговора. Он способен легко находить общий язык с собеседником любого возраста, статуса, социального положения и национальности. Ему всегда важна обратная связь и мнение второй стороны. Он воспринимает общение как творческий процесс, импровизирует.

Коммуникабельная личность способна без подготовки выступить перед аудиторией. Это человек, умеющий не только завоевать внимание слушателей, но и управлять им.

Хотите быть успешным — развивайте коммуникацию, работайте над собой.

Давайте попробуем сделать пару упражнений:

Упражнение «Загадка Льюиса Кэрролла»

Классный руководитель: «Загадка, которую придумал Кэрролл, звучит так: «Чем ворон похож на стол?» Упражнение построено на ее основе. Ребята разбиваются на пары. Каждый записывает на листе одно слово, чтобы никто не видел. Затем пары показывают друг другу свои слова, между ними вставляют вопрос: «Чем похожи?» Получается «Чем шкаф похож на кролика?» Далее называют варианты. Время выполнения 5 минут».

Лекция кому угодно о чем угодно

Инструкция: упражнение выполняется вдвоем. Вы выбираете любой предмет из тех, что вас окружают, и рассказываете о нем собеседнику. Как он появился? Почему важен в масштабах человечества? Для чего он используется здесь, в этом помещении?

4. Кооперация (сотрудничество).

Классный руководитель: «Один в поле не воин — давно известная истина. Следующая К обозначает умение работать в команде: принимать помощь, учитывать чужую точку зрения, отстаивать свою позицию, делегировать полномочия, уметь сотрудничать.

Большинство проектов действительно сложно реализовать в одиночку. Быть командным игроком, работать на общий результат, понимать свою роль и вносить вклад в общую работу — навыки, которые необходимо развивать».

Как научиться этому?

Классный руководитель: «Важно прекратить видеть во всех конкурентов. Целесообразно научиться воспринимать каждого человека как партнера, помогать ему и находить в вашем взаимодействии что-то полезное для себя.

Умение работать в команде, находить подход к собеседнику даже в сложных ситуациях, добиваться его расположения, налаживать доброжелательные отношения — все это характерно для человека, склонного к продуктивному взаимодействию с другими людьми, членами коллектива, к налаживанию взаимовыгодного сотрудничества с ними.

В 2020 году в список навыков будущего впервые попала компетенция, которую можно назвать «Контакт с собой». Контакт с собой — это умение слышать и понимать себя, а также доверять себе. Он подразумевает внутреннюю устойчивость и умение справляться со стрессом, ощущение цельного себя в быстро меняющемся мире.

Быть в контакте с собой — это умение чувствовать свое эмоциональное и физическое состояние, знать свои потребности и желания, понимать, что я хочу и могу сделать для себя. Контакт с собой — это как периодическая остановка и сканирование себя, это такие вопросы к себе, как:

- как я справляюсь с делами прямо сейчас?
- что я сейчас чувствую?
- о чем я думаю?
- то, что я делаю, действительно важно для меня?
- к моим ли целям я иду?

Классный руководитель: «Окружающий нас мир стремительно меняется, внешние опоры рушатся, правила становятся другими. Именно поэтому контакт с собой, понимание себя, сохранение своего психологического здоровья становится одной из главных компетенцией будущего.

Домашнее задание: проверьте, как у вас развиты навыки «4К +1». Насколько вы понимаете себя, знаете свои сильные и слабые стороны, свои ценности и желания? Развиты ли у вас критическое мышление, креативность, коммуникабельность и умение работать в команде? Над чем надо поработать и как вы это будете делать?»

3. ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (9—11 КЛАССЫ)

Тема 3.1. Что такое психологическая помощь и как ее получить

3.1.1. День открытых дверей «Помощь всегда рядом» (приглашение представителей или посещение психологических служб муниципалитета)

Методическая разработка представлена в разделе 1.1.2.

3.1.2. Фотоконкурс «Наш школьный педагог-психолог»

Методическая разработка представлена в разделе 1.1.1.

Тема 3.2. Безопасность в сети Интернет

3.2.1. Классный час «Я в социальных сетях»
(Методическая разработка Т.А. Медведевой, адаптированная к содержанию программы Недели)

Цель: познакомить обучающихся с правилами безопасного поведения в социальных сетях, актуализировать потребность в реальном общении.

Форма работы: классный час.

Рекомендуемые методические материалы: Твоя психологическая безопасность. Памятка для подростков / авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, В.Б. Салахова. 2-е изд. Москва: Группа МДВ, 2021. 40 с. URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/6.-Tvoya-psihologicheskaya-bezopasnost-pamyatklya-detej.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).

Процедура проведения

Организационный момент.

Педагог-психолог представляется, предлагает угадать тему классного часа, раздает обучающимся красные и синие кружки, чтобы поделить их на команды.

Определение темы классного часа.

Педагог-психолог: «Сегодня мы поговорим на интересную и актуальную тему. Хотите узнать, какую? Но сначала выполним одно упражнение».

Упражнение «Спина к спине»

Педагог-психолог: «В парах сядьте спиной друг к другу и попробуйте договориться о встрече сегодняшним вечером. А теперь то же самое скажите, глядя друг другу в глаза».

Обсуждение. Ответы на вопросы:

— что вы испытали, когда сидели спиной друг к другу?

— а когда вы сидели лицом друг к другу, удобно ли вам было договариваться?

— как вам было легче общаться, видя друг друга или нет?

— а как еще можно договориться о встрече?

— а как можно обсудить и поделиться информацией, если реальная встреча невозможна?

— как вы думаете, о чем пойдет речь на нашем занятии?

— а что конкретно мы с вами будем познавать и обсуждать?

Педагог-психолог: «А теперь попробуйте определить тему классного часа («Социальные сети и я»).

В наши дни дети впервые заходят в Интернет, едва научившись ходить, а страницы в социальных сетях они создают раньше, чем идут в школу. К сожалению, является фактом, что научиться пользоваться гаджетами детям легче, чем развить физиологические навыки»⁹⁵.

Упражнение «Тэйк оф — тач даун («Take off — touch down», Сингапурская методика)

Педагог-психолог: «Встаньте, пожалуйста, если мои утверждения являются для вас верными:

⁹⁵ Медведева Т.А. Классный час «Социальные сети и я». URL: <https://infourok.ru/klassnyj-chas-socialnye-seti-i-ya-4044948.html> (дата обращения: 28.03.2022).

- я зарегистрирован в социальной сети;
- я являюсь активным пользователем социальных сетей;
- я испытываю удовольствие от работы за компьютером;
- я злюсь на тех, кто отвлекает меня от телефона и общения в соцсети;
- я забываю о времени во время игры в телефоне или за компьютером;
- я откладываю важные дела ради общения в Интернете.

Педагог-психолог: Я задаю эти вопросы, чтобы вы посмотрели на себя со стороны, критически оценили свое отношение к общению в социальных сетях.

Интернет прочно вошел в нашу жизнь. Современный человек значительную часть своего свободного времени проводит в Интернете, используя его совсем не для поиска информации или обучения, а для других целей. Дело в том, что Интернет дает возможность погрузиться в виртуальный мир, мир со своими законами и правилами. Так же, как и реальный мир, всемирная сеть дает порой безграничные возможности для общения. Каковы особенности интернет-общения? Попробуем разобраться в этом и понять, что привлекает вас в социальных сетях?»⁹⁶.

Информационный блок.

Педагог-психолог: «Что такое социальная сеть? Наука социология дает такое определение: это структура, состоящая из элементов, которыми являются социальные объекты (человек, группа людей, общность).

Социальная сеть в Интернете — это интерактивные вебсайты, которые доступны всем пользователям, разного рода контент, который создается участниками сети. Широко используются тематические форумы и сайты.

Зачем создаются социальные сети? Чтобы:

- вступать в сообщества, приглашать и планировать встречи, вести и пользоваться персональным дневником;
- быть в курсе последних событий мира, узнавать интересные факты;
- размещать сообщения информационного характера. Это может быть информация о мероприятиях, реклама, отчеты;
- общаться на форумах и в чатах. Можно обсуждать интересующие вопросы, делиться опытом, впечатлениями и приобретать новые знакомства;
- принимать и совершать платежи, делать покупки в магазинах, заказывать билеты и бронировать места в гостиницах;
- вести бизнес и следить за его продвижением.

Социальные сети сильно влияют на человека — развлечений столько, что «зависнуть» в социальной паутине можно надолго.

Социальные сети — это рывок вперед или зло нашего времени?

Социальные сети помогают или мешают личностному росту?

⁹⁶ Медведева Т.А. Указ. соч.

Чтобы ответить на эти вопросы, мы разделимся на две группы: оптимисты (красный кружок) и пессимисты (синий кружок)⁹⁷.

Работа в группах.

Педагог-психолог: «Первая группа, подумайте и напишите 3—4 примера в защиту социальных сетей.

Вторая группа, напишите 3—4 примера против социальных сетей».

Карта-подсказка для защиты пользы социальных сетей

1. «Социальные сети должны были помочь людям отыскать их одноклассников, друзей детства, товарищей по студенческой скамье. И это у них получилось.

2. Общение. Не все люди посещают различные форумы или имеют возможность пообщаться с друзьями вживую, навестив их. Социальные сети — отличная возможность быстро просмотреть сообщения от друзей, узнать, как у них дела и что нового. А если нужно, быстро организовать встречу одноклассников в реальной жизни.

3. О тебе узнает весь мир. Когда пользователи социальных сетей выкладывают информацию о себе в открытом доступе, то прекрасно понимают, что ее может просмотреть любой желающий. Поэтому столько людей выкладывают бесчисленное количество своих фотографий во всевозможных ракурсах, рассказывают в анкетах о достижениях и успехах. Многие используют социальные сети, чтобы похвалиться и выделиться.

Карта-подсказка против социальных сетей

1. Погружение в виртуальную жизнь вместо реальной.

2. Захламление сетей. Если раньше некоторые сети говорили, что на их страницах не будет никаких дополнительных развлекательных и информационных сервисов и уж тем более рекламы, то сейчас все иначе.

3. Выкачивание денег из пользователей. Регистрация на различных ресурсах может быть бесплатной, но также либо по приглашению, либо за плату.

4. Общение только виртуальное. Если два человека общаются только в социальной сети, то создают свой ложный образ собеседника, наделяют его многочисленными достоинствами, а затем тратят время на переписку и виртуальное общение.

5. Трата времени⁹⁸.

Педагог-психолог: «Итак, давайте посмотрим, какую пользу приносят социальные сети?». Первая группа озвучивает выполненные задания.

Педагог-психолог: «Однако порой за привлекательностью социальных сетей скрываются и угрозы, о которых тоже нужно знать и помнить». Выступление второй группы.

⁹⁷ Медведева Т.А. Указ. соч.

⁹⁸ Там же.

⁹⁶ Медведева Т.А. Указ. соч.

Упражнение «Весы»

На слайде/доске находится изображение весов. На одну чашу «складываются» все «за» социальных сетей, а на другую чашу — все «против». Делается вывод о том, что использование социальных сетей имеет положительные стороны, но нужно соблюдать осторожность.

Педагог-психолог: «Социальные сети сделались настолько обыденными, что невольно забываются связанные с их использованием опасности. Как и любое достижение прогресса, будь то автомобиль, самолет, телевизор, компьютер является источником негативных воздействий на человека, приносит вред его здоровью при неправильном применении, может вызвать профессиональные заболевания.

Однако социальные сети станут полезными, нужными, неутомимыми помощниками, если человек продумывает все моменты работы в сетях, соблюдает правила техники безопасности»⁹⁹.

Работа в парах.

Педагог-психолог: «Выберите из списка нужные советы, которые нам пригодятся во время работы с компьютером и телефоном в социальных сетях:

Каждой паре выдается лист со списком советов:

1. Проводить за компьютером не более 20 минут.
2. Часто проветривать комнату, где находится компьютер.
3. Работать за компьютером 5 часов.
4. Сидя за компьютером, ровно держать спину.
5. Глаза от монитора должны находиться на расстоянии 70 см.
6. Не вставать и не делать разминку.
7. Время от времени выполнять гимнастику для глаз (каждые 10 минут).
8. Вставать из-за компьютера и делать разминку.
9. Сидеть близко к монитору, иначе ничего не видно.
10. Нельзя использовать реальное имя, лучше выбрать вымышленное регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
11. Нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию.
12. Необходимо уважать собеседников в Интернете; правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.
13. Не все, что можно прочесть или увидеть в Интернете, — правда, спрашивайте о том, в чем вы не уверены.
14. Всегда использовать только реальное имя и личные данные.
15. Добавлять в друзья незнакомых людей.
16. Рассказать все, что ты знаешь и думаешь о друзьях и знакомых, так будет больше посетителей на страничке»¹⁰⁰.

⁹⁹ Медведева Т.А. Указ. соч.

Полезные советы — 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10-13.

Обсуждается выбор каждой пары, формируется итоговый перечень полезных советов.

Работа в парах «Сетикет».

Педагог-психолог: «Итак, мы на правильном пути. Теперь нам нужно поставить перед собой цель: сформулировать правила сетевого этикета, проанализировав примеры общения в сети, в которых они были нарушены. Посмотрите, на ваших столах лежат вот такие красивые бумажные свитки. На них мы будем записывать правила поведения в соцсетях. Не просто записывать, мы с вами их сами составим. И будем, конечно же, пользоваться каждый раз, общаясь в соцсетях.

Работать будем в группах. Предлагаю вам разделиться на группы и записывать правила в свиток. А действовать мы сегодня будет таким образом: обсуждаем некую ситуацию, выводим правило и помещаем его в свиток.

Каждый раз, просматривая ленту той или иной социальной сети, я вижу, что некоторые пользователи ведут себя неэтично. Сегодня вы как раз будете работать с такими примерами. На ваших столах сканированные и распечатанные копии страниц из различных соцсетей — у каждой группы свои. Вам нужно их внимательно изучить и определить, какое правило этикета нарушил пользователь. Эти правила мы поместим в свиток»¹⁰¹.

По результатам работы групп комментируются примеры и формулируется правило.

Правила, которые должны получиться в результате обсуждения

Правило № 1. Не оскорбляйте пользователей и не сквернословьте! Будьте вежливы в переписке, и ваши собеседники будут вежливы с вами.

Правило № 2. Будьте грамотны! Вас оценивают по тому, как вы пишете!

Правило № 3. Никогда не сообщайте о себе личной информации: адрес, телефон, распорядок дня своей семьи.

Правило № 4. Не размещайте бессмысленные фотографии еды! Это дурной тон!

Правило № 5. Не переусердствуйте с селфи! Думайте, где и при каких обстоятельствах вы фотографируете себя!

Подведение итогов работы.

Полезные советы общения в социальных сетях:

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов.
2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется.

¹⁰¹ Медведева Т.А. Указ. соч.
¹⁰⁰ Медведева Т.А. Указ. соч.

3. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
4. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
5. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
6. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
7. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
8. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Обратная связь.

Педагог-психолог: «У вас на столах желтые круги из бумаги. Что они вам напоминают? (Смайлики). Я попрошу вас сейчас нарисовать на листах тот смайлик, который описывает ваши эмоции, полученные сегодня во время работы. Спасибо за работу!»¹⁰²

Рефлексия.

3.2.2. Фотокросс «Что бы я делал, если бы не было сети Интернет»

Данное мероприятие рекомендовано для нескольких возрастных групп и категорий участников образовательного процесса и представлено в разработке 2.2.2.

Тема 3.3. Как справиться со стрессом и сильными переживаниями (включая ОГЭ, ЕГЭ)

3.3.1. Тренинг «Как справиться с волнением на экзамене» (Методическая разработка К.Г. Бордюг, адаптированная к содержанию программы Недели)

Цель: развитие у обучающихся выпускных классов навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе и в своих силах в ситуации сдачи экзаменов.

Форма работы: тренинг.

Процедура проведения

Приветствие.

Педагог-психолог представляется и рассказывает о занятии, его целях и задачах. *Педагог-психолог:* «Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано?»

¹⁰² Медведева Т.А. Указ. соч.

Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, с тем, насколько вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько вы уверены в своих силах. Человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает стресс. Как вы считаете, что такое стресс? Стресс — это состояние психического напряжения. Стресс (от англ. давление, напряжение) — комплексное психическое и физиологическое состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Мы с вами должны понимать, что определенный уровень тревожности в ситуации экзамена — естественная и обязательная особенность активной личности.

Все мы, взрослые, перед ответственным выступлением или экзаменом немного тревожимся и волнуемся. И это позволяет нам быстро извлекать необходимую информацию, быть собранным, сконцентрированным, внимательным. Роль стресса состоит в активизации организма, в результате которой он приходит в состояние «боевой готовности». Другое дело, когда уровень тревоги очень высок, и это начинает нам мешать — возникает чувство, что все забыли, сильно бьется сердце, в голове мечутся обрывки мыслей.

Как вы видите, стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние (дистресс) на нашу деятельность. Самое главное для нас, чтобы волнение, тревога не помешали сдать экзамен. Нам необходимо научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации. В ходе занятия мы с вами приобретем некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов. Но прежде чем перейти к нашему занятию, я предлагаю вам обсудить правила в нашей группе»¹⁰³.

Обсуждение и принятие групповых правил.

«Активность. Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях.

Искренность в общении и право сказать «нет». Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет». Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если не готов говорить, или действовать, то имеет право сказать «нет».

Обращение по имени и персонификация высказываний. В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице. Стараться говорить больше о себе лично: «Я читаю, что...», «Я думаю...»

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действие (не

¹⁰³ Бордюг К.Г. Тренинг для старшеклассников «Как справиться со стрессом на экзамене?» URL: <https://multiurok.ru/files/zaniatie-trening-kak-spravitsia-so-stressom-na-ekz.html> (дата обращения: 11.04.2022).

«Ты мне не нравишься...», а «Мне не нравится, когда ты говоришь или поступаешь...»)»¹⁰⁴.

Игра «Поменяйтесь местами...»

Цель игры — раскрепощение, создание предпосылок для неформального общения.

Выбирается водящий, он выходит в центр круга, остальные участники сидят на стульях в кругу. Водящий называет какой-то признак, после этого участники, к которым относится названный признак, встают и меняются местами.

Упражнение «Суперученик»

Цель упражнения — создание условий для раскрытия личностного потенциала обучающихся, который может помочь им при сдаче экзаменов.

Ход упражнения: Участники получают задание — составить портрет «суперученика», который сдаст любой экзамен.

Педагог-психолог: «Давайте мы с вами подумаем, какими качествами может обладать «суперученик», который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Давайте составим портрет «суперученика»:

— стрессоустойчивый (умеет адекватно реагировать на происходящие события, владеть собой (эмоциями);

— внимательный (обладает хорошей памятью);

— целеустремленный (ставит цель и добивается ее, умеет планировать свою деятельность);

— волевой — с хорошей самооценкой (Я могу (установка) — при возникновении затруднений не опускает руки, а предпринимает попытки решить затруднение)»¹⁰⁵.

Обучающиеся предлагают свои варианты ответов.

Инструкция для обучающихся: «Сейчас мы будем говорить про каждого из вас. Вспомните положительные качества друг друга, которые помогут вам сдать экзамен. Но было бы полезно не просто называть качества, а подтверждать их примерами! И так мы говорим про каждого присутствующего по очереди.

Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего — помочь им, организовать мини-обсуждение.

Обучающийся, которого обсуждают, делает записи. Затем участникам предлагается из ряда названных качеств выбрать одно, наиболее важное, по их мнению, которое помогло бы сдать экзамен. Участники по очереди зачитывают наиболее важное для себя качество. Педагог-психолог отмечает, что у каждого нашлась сильная сторона.

¹⁰⁴ Бордюг К.Г. Указ. соч.

¹⁰⁵ Там же.

Педагог-психолог: Ребята, обратите внимание, у каждого из вас нашлись сильные стороны, и вам желательно знать о них, чтобы в затруднительной ситуации опираться на них.

Выбранные качества записываются на листе ватмана и вывешиваются на стенд.

При обсуждении обучающиеся отвечают на вопросы:

Что нового вы о себе узнали?

Какие качества вы бы хотели у себя развить?

Педагог-психолог: «Я думаю, вы со мной согласитесь, что важно чувствовать себя уверенно на экзамене. Уверенность складывается из нескольких составляющих: из того, как ты себя чувствуешь, как ты выглядишь, как ты подготовился. В ситуации экзамена важно помнить, что у каждого есть собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации. Если вы будете вести себя уверенно, и ощущения будут меняться»¹⁰⁶.

Игра «Статуя уверенности и неуверенности»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Участники группы делятся на 2 команды.

Педагог-психолог: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуры, которые будут называться Уверенность и Неуверенность. Делимся на две команды. Обсуждаете в командах особенности (качества и поведение) уверенного и неуверенного человека, выбираете экскурсовода. Одна команда лепит фигуру Уверенности, другая — Неуверенности. Скульптура лепится из одного участника, которому все остальные участники придают необходимую позу, мимику. В скульптуре целесообразно задействовать каждого учащегося. Экскурсовод будет описывать скульптуру, рассказывать, что она выражает. На обсуждение и построение — 4 минуты.

Уверенный человек — открытый взгляд, плечи расправлены, общается на равных, ни над кем ни возносится, но и не чувствует себя хуже других. Он характеризуется адекватной самооценкой и развитым умением регулировать свое эмоциональное состояние. Менее подвержен манипулятивному влиянию.

Неуверенный человек — смотрит только в пол, плечи опущены, говорит тихим голосом, считает, что его не за что любить, он неинтересен и непопулярен.

Педагог-психолог: Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние»¹⁰⁷.

¹⁰⁶ Бордюг К.Г. Указ. соч.

¹⁰⁷ Бордюг К.Г. Указ. соч.

Упражнение «Приставным шагом»

Цель — осознание важности положительного эмоционального настроя.

Педагог-психолог: «А сейчас я выберу одного добровольца. Стулья немного отодвинем и освободим пространство. Доброволец будет пытаться пройти ровно приставным шагом по воображаемой черте. Вы все будете мешать, кричать: «Ты сейчас упадешь, споткнешься, потеряешь равновесие...» А потом поддерживать и кричать: «Ты молодец, у тебя все получается, ты умница, ты обязательно справишься!»

Вопросы добровольцу:

Что чувствовал в первый раз?

Что чувствовал, когда слышал слова поддержки?

Вопросы группе:

Ребята, а как вы считаете — важно, когда тебя поддерживают в трудный ответственный момент?

Педагог-психолог: Слова поддержки очень нужны, при этом ВАЖНО и то, как мы себя сами настраиваем, какие слова говорим сами себе.

Для этого существует простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения желательно формулировать в утвердительной форме. Не рекомендуется употреблять частицу «не».

2. Все утверждения формулируйте в настоящем времени.

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Можно кратко: «Я уверен. Спокоен. Все помню». На самом деле это работает. Я думаю, что каждый из вас придумает свою формулу»¹⁰⁸.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

Цель — обучение способам поддержания рабочего самочувствия.

Задания:

— медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.;

— выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т. д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3—5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Педагог-психолог: Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно

¹⁰⁸ Бордюг К.Г. Указ. соч.

бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией»¹⁰⁹.

Упражнение на релаксацию «Дыхательная релаксация»

Цель — выравнивание дыхания.

Педагог-психолог: «Установлено, что концентрация внимания на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым — возникновению и углублению аутогенного состояния:

1. Сядьте удобно.
2. Закройте глаза.
3. Постарайтесь расслабить свои мышцы, начиная с ног и заканчивая лицом, сохраняйте их расслабленными.
4. Дышите носом. Когда выдохнете, мысленно скажите: «Раз». Например: вдох — выдох «раз» и т. д. Дышите легко и естественно.
5. Не беспокойтесь о том, насколько вы углубляете состояние расслабления. Позвольте релаксации проникнуть в ваш внутренний мир»¹¹⁰.

Упражнение «Ресурсные образы»

Цель — успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение.

Педагог-психолог: «Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Выход из состояния релаксации. Педагог-психолог: Менялось ли ваше состояние в ходе выполнения этих упражнений? Какой способ снятия тревоги оказался наиболее подходящим лично для вас? Единственно правильного способа справиться со стрессом не существует, каждый выбирает то, что подходит лично ему»¹¹¹.

Упражнение «Возможности, которые предлагает нам жизнь»

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

¹⁰⁹ Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / авт.-сост. О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич [и др.] ; под ред. М.В. Рагулиной. Хабаровск: КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. 73 с.

¹¹⁰ Бордиог К.Г. Указ. соч.

¹¹¹ Там же.

Притча. «Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине. Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и, в конце концов, он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: «Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Всю свою жизнь я ждал... но ничего не произошло».

«Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил».

Человек был озадачен.

«Я не представляю, о чем ты говоришь», — сказал он.

«Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?» — спросил ангел. Человек кивнул.

«Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве».

И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твоё отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твоё имущество, так что ты не обращал внимания на призывы о помощи и остался дома». Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

«Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе», — сказал ангел.

«Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что она никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?»

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

«Да, мой друг, — сказал ангел, — она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по настоящему счастлив всю жизнь»¹¹².

¹¹² Притча о возможностях. URL: <http://multiurok.ru/blog/pritcha-o-vozmozhnostiakh.html?dxie-42.html> (дата обращения: 11.04.2022).

Тема 3.4. Переговорные практики в конфликтной ситуации для обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогов

3.4.1. Мастер-класс «Общение и умение слушать»

Данное мероприятие рекомендовано для нескольких возрастных групп и категорий участников образовательного процесса и представлено в разработке 2.4.3.

3.4.2. Круглый стол «Жизнь без конфликта: возможно ли это?»

Данное мероприятие рекомендовано для нескольких возрастных групп и категорий участников образовательного процесса и представлено в разработке 2.4.2.

3.4.3. Тренинговое занятие «Стоп конфликт» (методическая разработка Е.Н. Ивановой адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель занятия: формирование эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Форма работы: тренинговое занятие.

Рекомендуемые методические материалы: Аркадьева, А.Ю. Тренинг «Сплочение»: материал по психологии (11 класс) / А.Ю. Аркадьева. URL: (дата обращения: 06.04.2022).

Переходова, Н.А. «Секреты успеха. Тренинг креативности» / Н.А. Переходова. URL: https://fenixdeti.ru/img/files/portfolio/konspekti/otkritye/Perekhodova_Shans_OU3.pdf (дата обращения: 06.04.2022).

Процедура проведения
Этап I. Информационный.

Педагог-психолог: «Добрый день, сегодня наше занятие будет посвящено теме конфликтов. На занятии мы рассмотрим понятие «конфликт», изучим тактики поведения в различных конфликтных ситуациях, будем учиться конструктивно преодолевать конфликтные ситуации. Предлагаю начать с определения слова "конфликт"»¹¹³.

Ответы обучающихся.

Педагог-психолог: «Конфликт (англ. conflict; от лат. conflictus — столкновение) — в психологии под конфликтом чаще всего понимается актуализированное противоречие, столкновение противоположно направленных

¹¹³ Иванова Е.Н. Тренинг для подростков «Стоп конфликт». URL: <https://infourok.ru/training-dlya-podrostkov-stop-konflikt-2875134.html> (дата обращения: 29.03.2022).

интересов, целей, позиций, мнений, взглядов субъектов взаимодействия или оппонентов (от лат. *opponentis* — возражающий) и даже столкновения самих оппонентов»¹¹⁴.

Нужны ли конфликты в жизни? Можно ли обойтись без них?

Обучающиеся высказываются.

Педагог-психолог: «Конфликты — это часть нашей жизни. Они способствуют реформам, преобразованиям, развитию. Конфликт — это проявление активности, отстаивание своей позиции, точки зрения. У. Томасом и Р.Х. Килменном были выделены основные стратегии поведения в конфликтной ситуации. Существуют пять основных стилей поведения при конфликте:

- приспособление;
- компромисс;
- сотрудничество;
- избегание;
- конкуренция.

Стиль поведения в конкретном конфликте определяется той мерой, в которой вы хотите удовлетворить собственные интересы, действуя при этом пассивно или активно, и интересы другой стороны, действуя совместно или индивидуально.

Противоположные интересы людей не всегда ведут к конфликту: например, спортсмены соревнуются друг с другом по всем правилам, в этом случае конфликт не возникает.

Выходов из этой и других ситуаций может быть несколько, все зависит от стратегии поведения человека в конфликте.

Предлагаю совместно определить вашу ведущую стратегию поведения в конфликтной ситуации. Для этого проведем несложную диагностическую методику «Праздничный пирог»¹¹⁵.

Этап II. Диагностический.

Упражнение «Праздничный пирог»

Данное упражнение позволит определить вашу стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Педагог-психолог: «Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Вы именинник и как поэтому себя поведете?

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть (*избегание*).

¹¹⁴ Психология. Полный энциклопедический справочник / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. 896 с. ISBN: 5-93878-288-0.

¹¹⁵ Иванова Е.Н. Указ. соч.

Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок — неважно, себе — лучший (*конкуренция*).

Учтите пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется (*приспособление*).

Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя (*сотрудничество*).

Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели (*компромисс*)¹¹⁶.

Все стратегии рекомендуется продемонстрировать на экране, либо они предоставляются каждому в качестве раздаточного материала.

Педагог-психолог: «Теперь, когда вы выбрали, предлагаю разобрать каждую стратегию.

Происходит знакомство с характеристиками различных стратегий поведения в конфликтах. На доске во время рассказа психолога появляются слайды стратегий поведения в конфликтах, их характеристикой.

Избегание — ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и любишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, *конфликтная ситуация не разрешена, она сохраняется.*

Конкуренция — ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твоё достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твоё благополучие, здоровье. Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.

Приспособление — этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву. В ряде случаев такой вариант наиболее правильный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставлять нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.

Сотрудничество — ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения,

¹¹⁶ Иванова Е.Н. Указ. соч.

понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и тебя, и соперника. Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как она отнимает много времени и сил.

Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером. На час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее»¹¹⁷.

Педагог-психолог: «Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Целесообразно учитывать ситуацию, личность соперника и свою и делать акцент не на то «кто виноват?», а на «что делать?»

Однако если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, обмана, эти стратегии могут оказаться бессильными»¹¹⁸.

Таблица

**Данная таблица демонстрируется на экране
или в раздаточном материале**

| Название стратегии | Достоинства | Недостатки |
|--|--|---|
| <i>«Конкуренция</i> — отстаивание своих интересов до конца, иногда в ущерб другому | Все твои интересы соблюдены | Репутация скандалиста и неприятного человека |
| <i>Избегание</i> — откладывание решения конфликта | Выигрываешь время | Проблема не решена, негативные эмоции не исчезли, а загнаны внутрь |
| <i>Сотрудничество</i> — взаимовыгодный вариант решения конфликта | Учтены интересы обеих сторон | Требует много сил и времени |
| <i>Приспособление</i> — игнорирование своих интересов в пользу другого | Не испорчены отношения с человеком, так как его интересы соблюдены | Твои интересы остались без внимания |
| <i>Компромисс</i> — взаимовыгодные уступки, но интересы учтены не все | Часть интересов обеих сторон соблюдена | Получил лишь часть того, на что рассчитывал, и надо строго соблюдать условия договора» ¹¹⁹ |

¹¹⁷ Иванова Е.Н. Указ. соч.

¹¹⁸ Лохова И. Конфликт // Школьный психолог. 2009. № 15. URL: <https://psy.1sept.ru/index.php?year=2009&num=15> (дата обращения: 11.04.2022).

¹¹⁹ Короткая Н.В. Типы поведения в конфликте. URL: <https://videouroki.net/razrabotki/prieziantsiia-tipy-poviedeniia-v-konfliktie.html> (дата обращения: 11.04.2022).

Этап III. Игровой.

Упражнение «Конфликтные ситуации»

Инструкция: «обучающиеся разбиваются на пять групп, в которых проходит проигрывание ситуаций с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс.

Ситуации:

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время посмотреть фильм по телевизору.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности»¹²⁰.

После обсуждения в группах дети рассказывают всем о выбранных ими стратегиях, проходит общее обсуждение.

Педагог-психолог: «Существуют четыре правила эффективного поведения в конфликтах. Давайте рассмотрим их.

Конфликты стары как мир. Люди всегда старались понять мир и друг друга. Иногда это трудно, потому что не все видят проблемы одинаково. Послушайте индийскую сказку и попытайтесь определить причину ошибки мудрецов:

Притча «Мудрецы и слон». Давным-давно в маленьком городе жили были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели его увидеть. Но как? «Я знаю, — сказал один мудрец, — мы ошупаем его». «Хорошая идея, — сказали другие, — тогда мы будем знать, какой он — слон». Итак, шесть человек пошли изучать слона. Первый ошупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад. «Слон похож на веер!» — закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» — воскликнул он. «Вы оба не правы, — сказал третий, — он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост. «Слон похож на копьё», — воскликнул четвертый. «Нет, нет, — закричал пятый, — слон как высокая стена!». Он говорил так, ошупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все не правы, — сказал

¹²⁰ Иванова Е.Н. Указ. соч.

он, — слон похож на змею». «Нет, на веревку!» — «Змея!» — «Стена!» — «Вы ошибаетесь!» — «Я прав!». Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И они никогда не узнают, как выглядит слон.

Вопросы для обучающихся:

Почему мудрецы так и не узнали, как выглядит слон?

Были ли мудрецы на самом деле мудрыми?

Как мудрецы могли бы узнать, как на самом деле выглядит слон?

Педагог-психолог: Не секрет, что конфликт всегда вызывает неприятные эмоции у конфликтующих. Как вы думаете, какие последствия могут быть у конфликта?»¹²¹

Ответы обучающихся.

Педагог-психолог: «Вы правы, у конфликта может быть множество отрицательных последствий, итог конфликтов часто непредсказуем. Но многих конфликтов можно избежать, если вы научитесь контролировать свои эмоции и прислушиваться к мнению других»¹²².

Педагог-психолог знакомит учащихся с рекомендациями по способам самоконтроля, разбирая каждый способ на практике.

Упражнение «Как научиться контролировать свои эмоции»

1. «Рисуйте на бумаге. Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придет вам в голову, позволить грифелью порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть.

2. Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему эмоциональному всплеску. Вы поймете, насколько незначителен на самом деле повод к вашей бурной реакции, уже на подходе к цифре 10.

3. Необычный способ. Во время спора попробуйте посчитать во рту свои зубы при помощи языка.

4. В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновение и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните. Именно в это мгновение вы и определяете ваш выбор — пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя в руки.

5. Есть еще один эффективный способ справиться с эмоциями, это физические упражнения. От них улучшается настроение. И это необязательно должен быть определенный вид спорта, а просто регулярные прогулки и активный отдых»¹²³.

Педагог-психолог: «Давайте рассмотрим еще один прием, помогающий избегать конфликтных ситуаций».

¹²¹ Иванова Е.Н. Указ. соч.

¹²² Там же.

¹²³ Иванова Е.Н. Указ. соч.

¹²⁰ Иванова Е.Н. Указ. соч.

Упражнение «Сорри, конфликта не будет»

Цель: обучение приемам избегания конфликта, развитие навыков сотрудничества и эмпатии.

Педагог-психолог: «Многих конфликтов можно избежать, если вовремя остановиться. Например, в нашей культуре для того, чтобы не доводить дело до конфликта, принято извиняться. Один человек берет на себя роль виноватого и просит прощения, а второй отвечает ему: «Ничего страшного». Англичане поступают еще проще, они не выясняют, кто был виноват, — извиняются обе стороны. Например, кто-то нечаянно задел кого-то и попросил извинения: «I am sorry», он услышит в ответ «I am sorry». Первое «I am sorry», означает «Простите, что я вас задел», второе «I am sorry», означает «Простите, что я встал на дороге в тот момент, когда вы проходили». Если же кто-то умышленно задевает другого, потому что у него плохое настроение, он снова услышит в ответ «Sorry»? что означает: «Извините, но конфликта не будет» или «Я очень сожалею, что у вас плохое настроение, но мне совсем не хочется ругаться с вами».

Разыграем следующие ситуации в соответствии с правилами английского этикета.

Ситуации:

- вас нечаянно толкнули в коридоре школы;
- одноклассник, будучи в плохом настроении, указывает на ваши недостатки;
- вы, будучи в плохом настроении, нагрубили другу, а потом пожалели о случившемся;
- вы опоздали в школу, и вас ругает учитель;
- вы нечаянно толкнули случайного прохожего на улице;
- родители ругают вас из-за снижения успеваемости.

Обсуждение: после игры участники рассказывают о своих чувствах и о том, как и в каких жизненных ситуациях можно использовать данный прием»¹²⁴.

Педагог-психолог: «Теперь давайте задумаемся, как редко в повседневной жизни мы хвалим кого-то, восхищаемся чем-то или кем-то, особенно если у нас плохое настроение или происходят конфликты. Следующее наше упражнение — на развитие способности противостояния стрессам.

Упражнение «Словарь хороших качеств»

Педагог-психолог: Вспомните и назовите все синонимы и оттенки качеств «хороший», «радостный», «красивый», «счастливый», «добрый». К каким жизненным явлениям приложимы данные качества? Постарайтесь найти как можно больше объектов для применения этих синонимов.

Рефлексия: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный», «прелестный», «превосходный», «изумительный»? Как влияет произнесение и употребление данных слов на настроение и состояние души?»¹²⁵

Этап IV. Рефлексивный.

Вопросы к обучающимся:

Как вам кажется, какая из стратегий выхода из конфликтной ситуации чаще всего применяется в реальной жизни?

Какую стратегию вы сами чаще всего используете в разрешении конфликтов с друзьями? А с родителями, педагогическими работниками?

Какой способ разрешения конфликтной ситуации вы бы назвали самым легким? Самым трудным?

Как можно контролировать свои эмоции? Нужно ли этому учиться?

Как вы считаете, что нужно делать, чтобы конфликтные ситуации возникали как можно реже?

Что нового вы узнали для себя на сегодняшнем занятии? Будете ли вы использовать полученные сегодня знания в повседневной жизни?

Этап V. Заключительный.

Педагог-психолог: «Дорогие ребята, вы были сегодня активны, инициативны, креативны! Наша встреча подошла к концу, хочется пожелать вам, чтобы вы и окружающие вас люди были всегда готовы к сотрудничеству, и конфликтов в вашей жизни было как можно меньше!»¹²⁶

3.4.4. Мастер-класс с элементами тренинга «Переговорные практики»

(автор-разработчик А.Ю. Коновалов, руководитель направления «Школьные службы примирения» Межрегионального общественного центра «Судебно-правовая реформа»)¹²⁷

Цель: освоение техник коммуникации, которые используются для разрешения конфликта.

Форма: мастер-класс.

Процедура проведения

Педагог-психолог: «Предлагаю принять участие в увлекательном интерактивном занятии, в ходе которого вам предстоит выполнить ряд заданий

¹²⁵ Там же.

¹²⁶ Иванова Е.Н. Указ. соч.

¹²⁷ Методическая разработка автора А.Ю. Коновалова «Переговорные практики старших подростков, их родителей и педагогов для урегулирования школьных конфликтов, в том числе

¹²⁰ Иванова Е.Н. Указ. соч.

в службах примирения» (фрагмент) адаптирована к содержанию программы Недели.

и познакомиться с практическими психологическими умениями, а именно управлением коммуникацией в ходе переговоров».

Упражнение «Слухи»

«Педагог-психолог объявляет, что для этого упражнения ему понадобятся несколько добровольцев (5—7 в зависимости от количества участников). Добровольцы выходят из класса и ждут, когда их пригласит педагог-психолог. Пока добровольцы находятся за пределами класса, педагог-психолог объясняет участникам правила игры, которые заключаются в том, что добровольцы будут заходить в аудиторию по одному и прослушивать рассказ, который он приготовил, а затем пересказывать следующему добровольцу все то, что он запомнил (обычно подбирается текст простой, но с нестандартным ходом сюжета — примеры можно найти в Интернете). Обучающимся не рекомендуется подсказывать добровольцу. Их задача будет заключаться в том, чтобы следить за тем, как искажается информация при передаче от одного обучающегося к другому. Когда последний доброволец зайдет в аудиторию и передаст полученную информацию, педагог-психолог снова для всех зачитывает текст, который был предложен аудитории в самом начале игры.

В конце упражнения обсуждается и анализируется то, как передается информация от одного обучающегося к другому, и выносятся на рассмотрение вопрос о том, как она может искажаться (например, СМИ), и, вообще, стоит ли верить сплетням, слухам и мифам»¹²⁸.

Затем разбирается, какие из коммуникативных навыков использовал обучающийся, чтобы избежать искажения информации (как правило, все слушают, не пытаясь применить коммуникативные техники). Что ему мешало задать уточняющие вопросы, переформулировать, резюмировать, переспросить и так далее. Педагог-психолог специально не делает на этом акцент, чтобы участники догадались сами о необходимости организации коммуникации.

Упражнение на целостность понимания другого

Работа организуется в тройках.

Один обучающийся в течение нескольких минут рассказывает какой-то свой промах в жизни (не обязательно серьезный).

Второй начинает его ругать, обесценивать, давать советы — то есть вести себя так, как обычно взрослые ведут себя на совете профилактики.

Затем третий старается обратить внимание на те положительные стороны и ресурсы, которые помогут рассказчику самому найти выход из ситуации (или хотя бы поразмышлять о ней).

¹²⁸ Методическая разработка автора А.Ю. Коновалова...

Обсуждение: Какие чувства испытывал рассказчик от двух рассказов, что ему помогло и почему.

«Педагог-психолог помогает сторонам лучше узнать друг друга и увидеть за ролью человека. Следовательно, педагог-психолог стремится построить диалог так, чтобы стороны видели друг в друге не обидчика, жертву или сторону конфликта, а людей со своей интересной жизнью. Для этого педагог-психолог поощряет рассказы участников о себе, своей жизни и интересах, даже если они напрямую не относятся к конфликтной ситуации. Такие рассказы помогают возникновению доверия. В результате стороны начинают воспринимать другого как человека и личность, начинают вместе обсуждать возможное решение»¹²⁹.

Упражнение на деконструкцию

Педагог-психолог обсуждает с обучающимися следующие спорные утверждения и стереотипы. Обсуждается вопрос о том, к чему они приводят, если к ним относиться некритично.

Утверждения и стереотипы:

«В конфликте оба виноваты»;

«Кто умнее — тот уступит»;

«Он чувствует безнаказанность и вседозволенность»;

«Он сам все спровоцировал»;

«Он так делает, поскольку любит привлекать к себе внимание»;

«Он обижает, потому что хочет подружиться»;

«Девочек обижать нельзя, даже если она тебя бьет» и т. д.

Педагог-психолог: «Деконструкция представлений помогает обучающемуся перейти от общепотребимых и распространенных в обществе шаблонных фраз к личному смыслу и осознанию собственной позиции»¹³⁰.

Рефлексия

Тема 3.5. Эмоции в нашей жизни

3.5.1. Тренинг по обучению навыкам управления собственными эмоциями

«Найди свое спокойствие»

(методическая разработка О.А. Козловой адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель: снять эмоциональное напряжение, агрессию, тревожность, враждебность и стресс у обучающихся, настроиться на принятие себя.

Форма проведения: тренинг.

¹²⁹ Коновалов А.Ю. Школьная служба примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практ. руководство / под общ. ред. Л.М. Карнозовой. М.: Судебно-правовая реформа, 2014. 306 с.

¹³⁰ Там же.

Процедура проведения
Упражнение «Автопортрет»

Цель: познакомить участников тренинга ближе друг с другом.

Техника проведения: упражнение выполняется в круге. Каждому обучающемуся предлагается описать себя (устно) в третьем лице. Например: «Сергей — высокий мальчик, 15 лет, у него красивое телосложение, у него темные волосы, карие глаза и т. д.». После описания внешности переходят к описанию черт характера.

Обучающиеся могут задать три вопроса на уточнение деталей, также спрашивая в третьем лице.

Инструкция: «Здравствуйте, ребята, мне бы хотелось познакомиться с вами поближе. Поэтому предлагаю по кругу каждому описать свою внешность в третьем лице тремя словами. Потом по второму кругу описать свои черты характера в третьем лице тремя словами»¹³¹.

Вопросы для анализа:

Понравилось ли вам упражнение?

Легко ли было его выполнить?

Столкнулись ли вы с трудностями при выполнении задания? С какими?

Упражнение «Невербальное общение»

Цель — настроить обучающихся на активное выполнение заданий, тренировка навыков образного выразительного сообщения, развитие способности к групповому творчеству.

Техника проведения: педагог-психолог совместно с обучающимися невербально передает выдуманный предмет по кругу.

Инструкция: «Сейчас мы все отвернемся из круга. Первый участник образно передаст свой предмет соседу слева и может повернуться в круг. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т. д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к первому участнику, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг. Давайте начнем».

После того как предмет возвратится к отправителю, педагог-психолог, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

¹³¹ Козлова О.А. «Найди свое спокойствие». Тренинг по отработке психоэмоционального напряжения у подростков (фрагмент). URL: <https://clck.ru/eYP27> (дата обращения: 28.03.2022).

Вопросы для анализа:

Легко ли было выполнять упражнение?

Возникали ли трудности при выполнении задания?

Что мешало и что способствовало эффективному достижению цели?»¹³²

Упражнение «Стрессовые ситуации»

Цель — разобрать, какие могут быть стрессовые ситуации и как им противостоять.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает разделить на 2 группы и проработать предложенные участниками стрессовые ситуации.

Первая группа перечисляет все возможные стрессовые ситуации. Например, шум в классе, суета на уроке, недопонимание родителей, постоянное невыполнение домашнего задания — все это стрессовые ситуации.

Вторая группа называет то, что помогает противостоять стрессу, ищет выход из этой стрессовой ситуации.

Инструкция: «Для следующей работы разделитесь на 2 группы. Первая группа придумывает стрессовую ситуацию, а вторая ищет выход из этой ситуации. Потом меняемся ролями».

Вопросы для анализа:

Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли было выполнять упражнение?

Возникали ли трудности при выполнении задания?

Что вы можете вынести из этого упражнения?»¹³³

Упражнение «Пара ласковых»

Цель — снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме, научиться извиняться за свои слова.

Материалы и оборудование: платок (повязка на глаза).

Техника проведения: группа в круге. Одному участнику завязывают глаза. Педагог-психолог (или участник) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока «высказываний» человеку развязывают глаза. Он видит свою «жертву» и извиняется перед ней. Мол, был несдержан, сорвался. Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

Инструкция: «А теперь мы попробуем научиться выплескивать свой внутренний гнев приемлемым способом. Я по очереди буду каждому завязывать глаза и показывать человеку, на кого ему вылить всю свою злость. Потом я открываю ему глаза, и он должен сказать фразу: «Простите, был несдержан, сорвался»¹³⁴.

¹³² Елкина Я.А. Креативность как фактор профессионально-личностного развития учителя средней школы : дис..... канд. психол. наук. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2017. 218 с.

¹³³ Козлова О.А. Указ. соч.

¹³⁴ Там же.

Вопросы для анализа:

Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли было выполнять упражнение?

Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Упражнение «Чему Я научился»

Цель — формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

Материалы и оборудование: лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

Техника проведения: предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...»¹³⁵

Инструкция: «Сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате»¹³⁶.

Тема 3.6. Мои цели и ценности

3.6.1. Информационно-тренинговое занятие «Перспектива»
(автор-разработчик Г.С. Банников, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник. отделения суицидологии Отдела клинико-патогенетических исследований в психиатрии МНИИП — филиала НМИЦ ПН им. В.П. Сербского Минздрава России)

Цели: развитие позитивной Я-концепции у подростков; формирование активной позиции подростка, интереса к себе и своим ресурсам; формирование ощущения ценности собственной личности, осознание своих возможностей в построении временной перспективы жизни.

Форма проведения: информационно-тренинговое занятие

¹³⁵ Черлунчакевич А.И. Профилактика профессиональной деформации педагога высшей школ : дис. ... канд. психол. наук. М.: Рос. новый ун-т, 2017. 269 с.

¹³⁶ Титаренко Н.С. Профилактика эмоционального выгорания у педагогов. URL: <https://multiurok.ru/files/profilaktika-emotsional-nogho-vyghoraniia-u-piedag.html> (дата обращения: 11.04.2022).

Процедура проведения

Вводная часть.

Знакомство. Обозначение темы занятия.

Информационная часть.

«Спросите участников тренинга, что они понимают под словом «перспектива». Если они не знают значения слова, предложите два выражения и попросите объяснить, в каком значении употреблено слово «перспектива»:

«Картина отличалась хорошей перспективой: глядя на картину, можно было почувствовать устремленность художника вдаль». «Этот спортсмен имеет хорошие перспективы в будущем чемпионате»¹³⁷.

«Перспектива — это все те стремления, желания и цели, которые продвигают человека по жизни. Наша жизненная перспектива состоит из множества промежуточных целей, причем основное отличие цели от мечтаний — это понимание того, каким путем мы можем добиться их достижения. Перспектива может быть сильной и делать самого человека сильным и слабой — не располагать человека к достижениям. Как и в картинах, у человека перспектива может быть короткой — на 2—3 месяца, а то и недели, и продленной — вперед на несколько лет.

Одним из самых сильных источников мотивации становится образ своего будущего, или перспектива своей жизни. Ради ближайшего, близкого и даже отдаленного будущего человек может совершать невероятные вещи — отказываться от чего-то в данный момент, выполнять малоприятную работу, предпринимать значительные волевые усилия и т. д. Образ желаемого будущего дает человеку силы двигаться вперед — даже тогда, когда силы на исходе. Но представление о своей будущей жизни становится сильным мотивом не всегда и не для всех. Исследования психологов показали, что существует несколько признаков «слабой» перспективы:

— представления о будущем чересчур оторваны от реальности — вместо желаний и намерений есть мечты;

— в образе будущего нет явных приоритетов жизни, т. е. самых значимых для человека событий;

— желания по преимуществу связаны с приобретением вещей, досугом, но не профессиональным ростом, самореализацией, выстраиванием своих семейных отношений, стремлением понять происходящее;

— недостаток связи между ближайшим, близким и отдаленным будущим;

— нет связи между планами на ближайшие месяцы и 2—3 года, например, человек все время отдает предпочтение своим сиюминутным желани-

¹³⁷ Подготовка детей-инвалидов к семейной и взрослой жизни: пособие для родителей и специалистов / под ред. Е.Р. Ярославской-Смирновой. Саратов: Научная книга, 2007. 188 с.

ям (сейчас купить модные джинсы, сейчас сходить в кино, сейчас получить хорошую отметку) или, наоборот, отдаленным (потом купить квартиру, потом создать семью, потом получить второе высшее образование);

— разные аспекты и события будущего мало связаны между собой — обычно в планах человека так много событий, что непонятно, когда он все соберется успеть;

— желаемые события по преимуществу связываются с везением, какими-то внешними и не зависящими от человека явлениями — человек не очень хорошо представляет, что от него потребуется для реализации желаний (например, выиграть в лотерею, встретить человека, который поймет и поможет, получить наследство). «Слабая» перспектива — отличительная черта многих людей, которые ведут асоциальный образ жизни; тех, которые считают себя неудачниками; тех, кто с трудом добивается результатов, лишь отдаленно похожих на поставленные когда-то цели»¹³⁸.

Жизненная перспектива — это то, что человек строит сам, с учетом своих желаний, потребностей и с опорой на свои ресурсы.

Тренинговая часть.

Упражнение «Волшебное зеркало»

Цель — актуализация жизненных целей.

Содержание: «Ведущий предлагает участникам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором смогут себя увидеть в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании ребята делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо социальной роли.

Упражнение «Мои цели»

Цель — развитие умения ставить цели и анализировать условия, необходимые для их достижения.

Содержание: учащимся предлагается в течение двух минут написать на листочках цели, которые необходимы для достижения той социальной роли, которую они увидели в «волшебном зеркале» (в предыдущем упражнении). Есть важное условие: цель должна быть сформулирована в позитивных терминах, конкретна и выполнение ее должно зависеть в большей степени от вас.

После выполнения задания обучающимся предлагается выбрать три самые главные цели и написать возможные способы их достижения.

По окончании психолог спрашивает ребят, сложно ли было выполнять упражнение, анализирует наиболее общие способы достижения поставленных целей»¹³⁹.

¹³⁸ Подготовка детей-инвалидов к семейной и взрослой жизни...

¹³⁹ Осипук Н.И. Указ. соч.

Упражнение «События моей жизни»

Инструкция участникам:

1. «Представьте себе всю свою жизнь: и прошлое, и настоящее, и возможное, ожидаемое будущее. Попробуйте найти пять-семь самых важных событий своей жизни. Это могут быть любые перемены:

- в природе и обществе;
- в ваших мыслях и чувствах;
- в семейной;
- учебной;
- деловой;
- личной жизни.

2. Обязательно учитывайте не только прошлые события, но и те, которые могут произойти в будущем.

Итак, выпишите на отдельном листе бумаги:

- событие А;
- событие Б;
- событие В;
- событие Г;
- событие Д.

3. Теперь по каждому событию попробуйте ответить на некоторые вопросы, относящиеся к этим событиям (на те вопросы, которые, по вашему мнению, не имеют ответа, можете не отвечать):

Кто больше других помогал (помогает или поможет) нам в этом?

Кто больше других мешал (мешает или помешает)?

Кого вы этим сильнее всего порадовали (радуете или порадуете)?

Кого вы этим сильнее всего огорчили (огорчаете или огорчите)?

4. Подсчитайте, как часто в своих ответах вы упоминали имя того или иного человека? Это могут быть:

- родственники;
- друзья;
- соседи;
- коллеги по учебе и работе;
- герои художественных произведений;
- исторические личности;
- представители предшествующих и последующих поколений»¹⁴⁰.

Упражнение «Преграды и каналы»

Инструкция участникам: «Нам нужен доброволец, который готов прямо сейчас сформулировать вариант своей какой-либо цели, включенной в

¹⁴⁰ Григорьева М.Н. Психологические особенности Я-концепции личности юношеского возраста с асоциальной направленностью: дис. ... канд. психол. наук. Оренбург: Оренбург. гос. ун-т, 2007. 263 с.

перспективу. Цель может быть также вымышленной, но приближенной к реальной жизни. Например:

- поступление в конкретное учебное заведение;
- окончание конкретного учебного заведения и получение специальности;
- устройство на конкретное место работы;
- конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочего.

Доброволец садится напротив остальной части группы.

Задание для всех. Сейчас каждому рекомендуется определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к достижению цели. Обратите внимание на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке. Выделяя такие трудности, желательно подумать и о том, как преодолеть их.

После этого по очереди каждый будет называть по одной трудности-препятствию, а наш главный герой называет, как (каким способом) можно было бы эту трудность преодолеть. Участник, назвавший данную трудность, также обозначает способы ее преодоления. А я, как ведущий, буду записывать все называемые здесь трудности»¹⁴¹.

«В ходе данного упражнения могут возникать интересные дискуссии, у участников часто появляется желание поделиться своим жизненным опытом и т. д. Тренер должен поощрить такой обмен опытом, но одновременно следить и за тем, чтобы игра проходила динамично и не увязала в несущественных деталях.

Если отдельные участники затрудняются обнаружить препятствие на пути к цели у «героя», то следует просто предложить им подумать еще и двигаться дальше по кругу.

Вы можете устроить несколько повторных раундов, если по ходу упражнения будут появляться еще желающие «испытать себя». При этом обязательным условием ставьте смену цели, которая будет анализироваться группой.

Обсуждение результатов. После выяснения (и записи) списка возможных трудностей на пути к конкретной профессиональной цели можно предложить группе выявить самое большое и опасное препятствие из списка и сделать акцент на возможных путях ее преодоления»¹⁴².

Подведение итогов:

«Проделанная нами сегодня работа в первую очередь направлена на то, чтобы привлечь ваше внимание к проблеме планирования своей жиз-

¹⁴¹ Воронина О.А. Жизненные стратегии как фактор отношения студентов к учебной деятельности : дис. канд. психол. наук. Курск: Кур. гос. ун-т, 2008. 229 с.

¹⁴² Григорьева М.Н. Указ. соч.

ни, как можно теснее связать настоящее с будущим. Большинство успешных людей говорят о том, что они имеют свою «путеводную звезду», т. е. устремления, которые ведут по жизни. Но эти устремления формируются самим человеком и зависят от умения строить свою перспективу, быть честным с самим собой, но и не бояться желать того, что пока недоступно. В подростковом и юношеском возрасте вы приобретаете первый опыт решения этой задачи. Ответственность и самостоятельность превращают видение будущего в перспективы — реальные ресурсы и способности человека»¹⁴³.

Тема 3.7. Профессия — психолог

3.7.1. Интерактивное занятие «Хочу быть психологом»

(методическая разработка Г. Резапкиной, А. Соболевой
адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель: поддержание рабочей атмосферы в группе, уточнение представлений участников о психологии, самодиагностика профессиональных интересов, знакомство с понятием «профессионально важные качества».

Форма: интерактивное занятие.

Процедура проведения

Разминка «Летающие кошки».

Время работы: 5—7 минут.

Материалы: 3—4 небольшие плюшевые кошки (или другие мягкие игрушки).

«Ведущий бросает мягкую игрушку одному из участников, который ловит ее и кидает следующему. И так продолжается до тех пор, пока игрушка не побывает у каждого из участников и не вернется обратно к ведущему, который вводит в игру еще одну «кошку». После того как группа достигает максимального темпа, ведущий бросает третью кошку — и так далее. Упражнение важно закончить на пике радостного настроения группы.

Беседа: «Психология — это...»¹⁴⁴

Время работы: 20 минут.

Ведущий: «Продолжите фразу: «Психология — это...».

Участники высказываются по очереди, затем ведущий резюмирует услышанное.

¹⁴³ Подготовка детей-инвалидов к семейной и взрослой жизни...

¹⁴⁴ Резапкина Г., Соболева А. Сценарий тренинга для старшеклассников «Хочу быть психологом» // Школьный психолог. 2013. № 7–8. URL: <https://5psy.ru/obrazovanie/trening-dlya-starsheklassnikov-hochu-byt-psihologom.html> (дата обращения: 26.03.2022).

Ведущий: «Дословно психология — наука о душе. Психология изучает причины поступков человека, которые определяются его мотивами и потребностями. Психология помогает человеку понять себя и других людей, узнать особенности характера и мышления, профессиональные интересы и склонности.

Древние ученые и философы Лао-цзы (600 лет до н. э.), Конфуций (500 лет до н. э.), Сократ (450 лет до н. э.), Платон (400 лет до н. э.), Аристотель (350 лет до н. э.) были настоящими психологами, потому что они оказывали благотворное влияние на своих учеников, стимулируя их эмоциональный, духовный и интеллектуальный рост.

Сегодня психология необходима в самых различных сферах: образовании, управлении, медицина, правоохранительные органы, средства массовой коммуникации и многие другие. Психологи работают с дошкольниками, школьниками, студентами, безработными, родителями детей и подростков, предупреждают конфликтные ситуации в организациях и на производстве и помогают их урегулировать, если не удалось предотвратить, оказывают психологическую и психотерапевтическую помощь, учат эффективному поведению в ходе тренингов, подобных нашему»¹⁴⁵.

Информация: Треугольник Кедрова

Ведущий: «Выдающийся ученый Б.М. Кедров представил все науки в виде треугольника, вершину которого составляют естественные науки, нижний левый угол — социальные, то есть общественные науки, нижний правый угол — философские науки. Между естественными и философскими науками располагается математика, между естественными и социальными — технические науки. Психология же в этом треугольнике занимает центральное место. Как вы думаете, почему?»

Участникам демонстрируется следующая схема:



¹⁴⁵ Там же.

Ведущий: «Одно из направлений психологии — психологическая диагностика. В конце XIX века английский ученый Ф. Гальтон провел массовое обследование 10 тысяч посетителей Лондонской международной выставки по семнадцати различным параметрам, показав, насколько велики различия между людьми даже одного возраста. С тех пор в психологии широко используется особый способ измерения свойств человека — тесты, или методики. С помощью методик можно многое узнать о человеке. Большинство методик основаны на самооценке, то есть способности оценивать себя. Чем искреннее ответы, тем точнее результаты»¹⁴⁶.

Диагностика: определение типа будущей профессии
(методика Е.А. Климова в модификации Г.В. Резапкиной)

Время работы: 30 минут.

Материалы: бланки и опросники к методике «Определение типа будущей профессии».

Ведущий: «Методика «Определение типа будущей профессии» помогает уточнить сферу профессиональных интересов. Прочитайте каждое утверждение и примерьте его на себя — насколько оно вам подходит. В бланке рядом с номером высказывания поставьте «+», если оно вам подходит.

Бланк:

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| П | Т | З | И | Ч |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |

Вопросы:

1. С удовольствием ухаживаю за растениями, животными
2. Могу подолгу что-нибудь мастерить
3. Мне нравится что-нибудь вычислять, чертить
4. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки
5. Легко знакомлюсь с людьми
6. Охотно читаю о растениях, животных
7. Мое техническое творчество обычно вызывает интерес у товарищей, старших
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах
9. Знакомые считают, что у меня есть художественные способности

¹⁴⁶ Резапкина Г., Соболева А. Указ. соч.

10. С удовольствием общаюсь с самыми разными людьми
11. Я хорошо себя чувствую наедине с растениями или животными
12. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин
13. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы
14. Принимаю участие в спектаклях, концертах
15. Легко улаживаю разногласия между людьми
16. Мне кажется, что я чувствую состояние растений и животных
17. Считаю, что у меня есть способности к работе с техникой
18. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме
19. Знакомым нравится, как я пою, танцую, рисую или пишу стихи
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь
21. Охотно наблюдаю за растениями или животными
22. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов
23. Без особого труда усваиваю иностранные языки
24. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живо-

писи, музыке и т. п.

25. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям

По каждому столбцу подсчитайте сумму плюсов. Наибольшая сумма указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами П (природа), Т (техника), З (знак), И (искусство), Ч (человек).

4—5 баллов — выраженный интерес,

2—3 балла — умеренный интерес; 0—

1 балл — отсутствие интереса»¹⁴⁷.

Комментарии ведущего:

1. Человек — природа.

«Представителей этих профессий объединяет любовь к природе. Но любовь не созерцательная, которой обладают практически все люди, считающая природу наиболее благоприятной средой для отдыха, а деятельная, направленная на охрану и приумножение природных ресурсов. Хороший специалист должен все знать о живых организмах и прогнозировать их развитие. Для этого нужны инициатива и самостоятельность в решении конкретных задач, внимание и терпение. Человек, работающий в сфере «человек — природа», должен быть спокойным и уравновешенным. Назовите профессии, относящиеся к этой группе.

2. Человек — техника.

Особенность технических объектов в том, что они, как правило, могут быть точно измерены по многим признакам. При их обработке, преобразовании, перемещении или оценке от работника требуется точность, определенность действий. Техническая фантазия, способность мысленно соединять и разъединять технические объекты и их части — важные условия для успеха в данной области. Назовите профессии, относящиеся к этой группе.

¹⁴⁷ Резапкина Г., Соболева А. Указ. соч.

3. Человек — знаковая система.

Мы встречаемся со знаками намного чаще, чем думаем. Это цифры, коды, условные знаки, естественные или искусственные языки, чертежи, таблицы, формулы. Человек воспринимает знак как символ профессии данного типа, необходимо уметь мысленно погружаться в мир символов и знаков и сосредоточиваться на сведениях, которые они несут в себе. Особые требования профессии этого типа предъявляют к вниманию. Назовите профессии, относящиеся к этой группе.

4. Человек — искусство.

К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературной, художественной, сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Важнейшие требования, которые предъявляют профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью, — творческое воображение, образное мышление, талант, трудолюбие. Назовите профессии, относящиеся к этой группе.

5. Человек — человек.

К этой группе относятся профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием, лечением, защитой людей. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми»¹⁴⁸.

Назовите профессии, относящиеся к этой группе. Эти профессии называются помогающими, или социальными (от слова социум — общество). Они предъявляют особые требования к человеку:

| Склонности и предпочтения | Выраженные способности |
|----------------------------------|--|
| «Обслуживание людей | Коммуникативные способности |
| Лечение | Эмоциональная устойчивость |
| Обучение | Быстрая переключаемость внимания |
| Воспитание | Эмпатия |
| Защита прав и безопасности | Наблюдательность |
| Управление людьми | Организаторские способности |
| | Умение внимательно выслушивать людей» ¹⁴⁹ |

¹⁴⁸ Резапкина Г., Соболева А. Указ. соч.

¹⁴⁹ Болгова Н.Е. Тренинговое занятие для учащихся профильного класса педагогической направленности «Знакомство с профессией педагога» / под ред. А.И. Жука, А.В. Позняк // Педагогические классы: опыт и перспективы: материалы II Республ. науч.-практ. конф. (Минск,

3 нояб. 2017 г.). Минск: БГПУ, 2017. 325 с. ISBN 978-985-541-541-406-4.

¹⁴⁷ Резапкина Г., Соболева А. Указ. соч.

Ведущий: «Даже выбирая профессию, не связанную непосредственно с общением, вы поступите правильно, если обратите внимание на общительность и контактность. Подумайте, на что направлено ваше внимание — на людей или на себя? С кем бы вы хотели общаться — с собой или с другими?»

Главное содержание труда в профессиях этого типа сводится к взаимодействию между людьми. Если не наладится это взаимодействие, значит, не наладится и работа».

Упражнение «Лучшие из лучших»

Время работы: 20 минут.

Ведущий: «С детства вы общаетесь с представителями социально-экономических профессий — воспитателями, врачами, учителями, психологами. Нас обслуживают продавцы, официанты, консультанты. Все ли они обладают перечисленными качествами? Много ли среди них тех, кого можно назвать профессионалами? Расскажите хотя бы об одном из них — в чем смысл его профессии, как он выполняет свою работу, в чем проявляется его профессионализм? Если в вашей жизни такие люди не встречались, приведите примеры из книг и фильмов»¹⁵⁰.

Упражнение «Скала»

Время работы: 20 минут.

Материалы: мел, лента.

Ведущий: «Чтобы понимать других людей, важно самим испытать разные чувства, обсудить многие темы. Я хочу предложить вам непростое, но очень интересное и важное путешествие.

Ведущий чертит мелом линию на полу, обозначая край «скалы», или кладет ленту. Участники встают в плотную шеренгу с одной стороны этой полосы, создавая «скалу», при этом их позы могут быть разными, руки могут быть выставлены вперед, ноги — заступать за линию, образуя «щели» и «отвесы». Первый участник в этой шеренге становится «скалолазом», его задача: пройти вдоль этой «скалы», от первого до последнего участника, не упав в «пропасть», то есть не поставив свою ногу за пределы обозначенной линии.

И «скалолаз», и участники, образующие «скалу», сами выбирают способ решения этой задачи. Упражнение проводится в форме цепочки — участники с одного конца «скалы» поочередно пробираются к другому в роли «скалолазов», где вновь «встраиваются» в нее. Стоит донести до участников, что, во-первых, рекомендуется уложиться в определенное время, во-вторых, каждому желательно побывать в роли «скалолаза»,

в-третьих, очередность в цепочке менять нельзя — надо двигаться в том порядке, в каком встали в самом начале упражнения. Если «скалолаз» срывается в «пропасть», то все начинают с самого начала (даже если сорвался последний «скалолаз»), упражнение начинается с прохождения пути всеми предыдущими участниками, начиная с первого).

Ведущему следует следить за соблюдением правил упражнения, в случае необходимости останавливать «скалолазов», возвращая всех в начало упражнения. При этом важно помнить о поддержке участников, выражать им уверенность и надежду, что все получится.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства возникали при выполнении этого упражнения?

Что чувствуете сейчас?

Что помогало и что мешало справиться с заданием?

Как реагировали на ошибки?

Изменилось ли что-то в нашей группе после упражнения?

Что общего у «скалолазов» и учителей, врачей, психологов?»¹⁵¹

Подведение итогов занятия.

Время работы: 10 минут.

Ведущий: «Что больше всего запомнилось вам на этом занятии? Изменились ли ваши представления о психологии? Что нового вы узнали о себе?».

Завершение занятия.

«Каждый участник проговаривает, что было самым важным для него на сегодняшнем занятии. Ведущий резюмирует высказывания участников, благодарит за работу и сообщает о времени следующего занятия»¹⁵².

4. РОДИТЕЛИ (ЗАКОННЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ)

4.1. Что такое психологическая помощь и как ее получить

4.1.1. Родительское онлайн-собрание «Психологическая поддержка»¹⁵³

Цель: содействие формированию у родителей (законных представителей) представлений о психологической поддержке как об одном из важнейших способов сохранения и укрепления психологического здоровья обучающихся; выработка навыков эффективного взаимодействия между обучающимися и родителями (законными представителями).

¹⁵¹ Резапкина Г., Соболева А. Указ. соч.

¹⁵² Резапкина Г., Соболева А. Указ. соч.

¹⁵³ Что такое психологическая поддержка. URL: <https://infourok.ru/chto-takoe-psihologiche>

¹⁴⁷ Резапкина Г., Соболева А. Указ. соч.

skaya-podderzhka-1467982.html (дата обращения: 29.03.2022).

Форма проведения: родительское собрание.

Рекомендуемый методический материал:

Родителям о психологической безопасности детей и подростков. Памятка / авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, О.И. Ефимова, Н.В. Калинина, В.Б. Салахова. 2-е изд. Москва: Группа МДВ, 2021. 32 с. URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Rekomendatsii-dlya-roditelej.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).

Процедура проведения

Педагог-психолог здоровается с классным руководителем и родителями (законными представителями) обучающихся, представляется им.

Педагог-психолог: «Уважаемые родители (законные представители), давайте на минуту представим такие ситуации:

- ваш ребенок получил двойку, хотя обычно учится на «4» и «5»;
- ребенок разбил любимую мамину вазочку;
- заболело и умерло любимое домашнее животное, к которому Ваш ребенок был очень привязан;
- дочь поссорилась с подругой;
- сына избили на улице обучающиеся старших классов.

Как Вы ведете себя в этих (и других) трудных ситуациях? Что говорите сыну или дочери? Как Вы это говорите? Что делаете?

От Вашей реакции многое зависит, например, испытает ребенок чувство облегчения от того, что его понимают, или разочарования и несостоятельности; будет Вам доверять или начнет скрывать свои переживания и проступки. Поэтому важно научиться оказывать своему ребенку психологическую поддержку.

Психологическая поддержка — это тот способ общения, который позволяет улучшить взаимоотношения между детьми и родителями (законными представителями). Это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка, и это позволяет укрепить детскую самооценку, поверить в себя и свои способности, избежать ошибок, пережить неудачи. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, Вам, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того, чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение, придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребенка — значит верить в него. Вербально (с помощью слов) и невербально (с помощью жестов, мимики, интонаций) Вы сообщаете ему, что верите в его силы и способности. Целесообразно показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы. Важно помнить, что ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Для того чтобы показать веру в него, Вы должны иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Для того чтобы поддержать ребенка, родители (законные представители) сами должны испытывать уверенность. Они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

Как правило, негативные замечания родителей (законных представителей) не имеют действия, хотя направлены, казалось бы, на то, чтобы изменить нежелательное поведение ребенка. Если Вы говорите, например, следующее: «Ты мог бы и не пачкаться!», «Ты мог бы быть и поосторожнее!», «Посмотри, как твой брат хорошо сделал это!», «Ты должен был смотреть, когда это делал я!», «Ты мог бы сделать это лучше», то ребенок может сделать вывод: «Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я никогда не смогу удовлетворить их. Я сдаюсь». То есть реакция прямо противоположная¹⁵⁴.

Как правильно поддерживать ребенка?

Педагог-психолог: «Существуют ложные способы поддержки. Так, довольно распространенными для родителей (законных представителей) способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества с сиблингами (братьями и сестрами) и сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Подлинная поддержка взрослыми ребенка основывается на подчеркивании его способностей, возможностей — его положительных сторон.

Важно, чтобы взрослый научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т. п.

Даже если ребенок не вполне успешно справляется с чем-то, взрослому рекомендуется дать ему понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания:

— «Даже если что-то произошло не так, как тебе хотелось, для тебя это было хорошим уроком»;

¹⁵⁴ Кочкина М.В. Психологические аспекты профилактики и предупреждения аддиктивного поведения подростков: дис. ... канд. психол. наук. М.: МПСУ, 2007. 175 с.

— «Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься».

Не стоит сосредоточиваться на прошлых неудачах и использовать их против ребенка. Примерами такого оценивания являются утверждения типа: «Когда у тебя была собака, ты забывала кормить ее», «Когда ты занималась музыкой, ты бросила уроки через 4 недели, так что я не думаю, что тебе имеет смысл теперь заняться танцами». Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования. Он может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Возможно, это потребует от Вас некоторого изменения требований к нему, но дело того стоит. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребенка, так и у взрослого.

Итак, для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо следующее:

- опираться на его сильные стороны;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- показывать, что вы им удовлетворены;
- уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- уметь помочь ему разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться;
- проводить больше времени с ним;
- внести юмор во взаимоотношения с ребенком;
- знать обо всех его попытках справиться с заданием;
- уметь взаимодействовать с ним;
- позволить ему самому решать проблемы там, где это возможно;
- избегать дисциплинарных поощрений и наказаний;
- принимать индивидуальность ребенка;
- проявлять веру в него, эмпатию к нему;
- демонстрировать оптимизм.

Взрослые часто путают поддержку с похвалой и наградой. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться ребенку неискренней. В другом же случае она может поддержать его, опасаящегося, что он не соответствует ожиданиям взрослых»¹⁵⁵.

«Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо, или за какие-то его достижения в определенный период времени. Поддержка в отличие от похвалы может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе.

¹⁵⁵ Кочкина М.В. Указ. соч.

Поддерживать можно с помощью:

— отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);

— высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось во все не так, как ты ожидал»);

— прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизить свое лицо к его лицу, обнять его);

— совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком, мягко вести его, играть с ним, слушать его, есть вместе с ним);

— выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Когда Вы верите в своего ребенка и поддерживаете его, он сам начинает верить в себя и свои способности; он может пережить неудачи. У Вас всегда есть выбор: лишить ребенка мужества или вселить в него уверенность. Когда Вы выбираете второй вариант, то есть делаете акцент на позитивных сторонах, подкрепляете его инициативу, он чувствует себя принятым и между вами возникают настоящие, близкие отношения¹⁵⁶.

Рефлексия.

4.1.2. *День открытых дверей «Помощь всегда рядом»* (приглашение представителей или посещение психологических служб муниципалитета)

Данное мероприятие рекомендовано для нескольких возрастных групп и категорий участников образовательных отношений и представлено в разработке в пункте 1.1.2.

Тема 4.2. Безопасность в сети Интернет

4.2.1. *Памятка для родителей (законных представителей)* *«Подросток проводит много времени в Интернете»* (методическая разработка Е.Г. Вдовиной адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель: привлечь внимание родителей (законных представителей) к возможным последствиям чрезмерного пребывания обучающихся в сети Ин-

¹⁵⁶ Что такое психологическая поддержка. URL: <https://infourok.ru/chto-takoe-psiologicheskaya-podderzhka-1467982.html> (дата обращения: 29.03.2022).

тернет; дать рекомендации для взаимодействия с обучающимися по вопросу использования сети Интернет и социальных сетей

Форма: информационные материалы.

Процедура проведения

Памятка для родителей

В современном мире, где действительность разделена на две плоскости: виртуальную и реальную, возможность столкнуться с рисками значительно возрастает, так как часть из них присутствует в реальности, а часть — в пространстве виртуальном. Часто родители (законные представители) информируют обучающихся о реальных рисках на улице, среди людей, забывая, что подобные же риски могут угрожать им и в виртуальном пространстве.

Информационная безопасность обучающихся на сегодняшний день является такой же важной и актуальной темой и обязанностью родителя (законного представителя), как и соблюдение дорожной безопасности, сохранение ценности здоровья, соблюдение правил и законов и др.

Какие риски подстерегают обучающихся за светящимся экраном?

— чрезмерная увлеченность компьютерными играми, «серфингом» в Сети;

— обучающийся может быть вовлечен в деструктивные сообщества и группы;

— он может стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;

— обучающийся может встретиться с агрессией, грубым обращением или травлей в социальных сетях;

— он может попасть на сайты, содержащие информацию, причиняющую вред его здоровью и развитию.

Как защитить обучающихся от интернет-рисков?

Единственно возможным вариантом помощи является участие родителей (законных представителей) в жизни обучающихся, включая и виртуальную реальность, его «онлайн-мир».

Нежелание родителя (законного представителя) понимать причины, подталкивающие обучающихся к чрезмерному пользованию Интернетом, воспринимается ими как нежелание родителя (законного представителя) вести диалог, отказ от общения. Нередко такие мысли сопровождаются чувствами печали, одиночества, досады, от которых обучающийся спасается, погружаясь в приятный и понятный виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания.

Что делать нельзя:

— вешать ярлыки (например, «Да ты болен!»);

— обвинять и стыдить обучающегося (например, «Ты тратишь свою жизнь понапрасну!», «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл» и др.);

- придирааться и «пилить» обучающегося;
- ругать;
- угрожать;
- требовать поспешных изменений;
- сравнивать с другими (например, «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя одноклассница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!» и т. д.).

Избегайте осуждающих комментариев в таких сферах, как:

- современные технологии и Интернет;
- игры и их производители;
- интернет-сервисы;
- друзья обучающегося, их родители;
- образовательная организация;
- гены.

Что делать нужно:

- наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом;
- постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят, чего хотят;
- поставьте себя на их место;
- искренне интересуйтесь тем, что вовлекает их в игру.

Постарайтесь понять:

- что им нравится в играх?
- какие приложения и технологии используются для этого?
- какие игры сейчас современны?
- как играть в эти игры?
- сколько времени они проводят, играя в эти игры?
- когда они играют в игры?
- где они играют?
- с кем они играют?

Найдите ответы на следующие вопросы:

— каким образом Интернет и онлайн-игры служат моему ребенку? Дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и др.;

— что ему/ей нравится в виртуальном пространстве и играх? Мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и др.;

— чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры для него/нее? Сообщество, отношения, чувство волнения и радости и др.;

— чего он/она может пытаться избегать в мире реальном? В собственном мире (например, проблемы с образовательной организацией, семьей, друзьями, образом тела, отношениями), эмоциональном (тревога, низкая самооценка), духовном (духовная опустошенность, вопросы бытия);

— каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?

Примите во внимание возрастные особенности обучающихся:

— «потребность в развитии дружеских отношений, связей;

- установление границ для себя и других;
- вызов авторитетам;
- потребность в сохранении безопасности, контроля и автономности;
- формирование самооценки.

Способы поговорить и сблизиться со своим ребенком:

- проявляйте искреннее любопытство и интерес к его онлайн-жизни;
- присоединитесь к нему в его интересах;
- не принижайте его виртуальную жизнь (она так же реальна, как и настоящая);
 - не уменьшайте важность Интернета и других передовых технологий, это современный мир и его не избежать;
 - не запрещайте Интернет (если это вообще возможно);
 - договоритесь о временных лимитах и доверяйте в соблюдении этих договоренностей;
 - предлагайте оффлайновые действия, которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо) онлайн-деятельности;
 - играйте онлайн вместе, пусть он/она научит Вас.

Изучите рейтинги и характеристики игр:

Онлайн-игры имеют такие же рейтинги, как фильмы и телевизионные шоу. Зайдите на сайт авторитетных источников, введите названия игр, в которые играет Ваш ребенок, чтобы узнать рейтинг и подходят ли они возрасту Вашего ребенка»¹⁵⁷.

Желаем успехов!

*Наглядные информационные материалы для родителей
(законных представителей) по безопасному использованию
сети Интернет среди обучающихся*
(методическая разработка по материалам «Центра защиты прав
и интересов детей» адаптирована к содержанию программы Недели)

«В мире технологий нельзя не отметить значительное давление информационного потока на детей. В этом отношении современным детям сложнее, чем предыдущим поколениям: нагрузка на нервную систему возросла многократно, а перспектива остаться вне информационного потока вызывает сильную тревогу. Создатели контента умело используют эту тревогу в своих целях, постоянно увеличивая его «производство», создавая огромное количество фильмов, видео, картинок, игр, нескончаемых новостных «лент» в социальных сетях. Интернет пронизывает и личную жизнь ребен-

¹⁵⁷ Вдовина Е.Г. Подросток в Интернете: психологические возможности и риски: метод. рек. для педагогов. Барнаул : Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи, 2018. 42 с. URL: <https://ppms22.ru/> (дата обращения: 23.03.2022).

ка: здесь они знакомятся, общаются, переживают яркие и драматические моменты.

Противостоять технологическому прогрессу невозможно, поэтому рекомендуется выработать и освоить правила, по которым существование в интернет-пространстве будет безопасным и эффективным для подрастающего поколения.

Основные факты:

— более 70 % детей не могут обходиться без смартфона, к 16—18 годам показатель увеличивается до 85 %;

— около 1/3 детей проводят с телефоном все свободное время;

— половина детей признается, что скрывает от родителей что-то о своей интернет-жизни (сайты, на которые они заходят, фильмы/сериалы, которые смотрят) и т. д.;

— у 1/3 родителей возникают конфликты с детьми 11—14 лет по поводу их поведения в интернет-пространстве;

— 73 % родителей детей в возрасте 4—6 лет и 50 % родителей детей в возрасте 7—10 лет контролируют их действия в Сети.

Дети часто не осознают всех рисков, которые могут их подстергать в Сети. Интернет дает ощущение ложной защищенности и свободы. Можно спрятаться за «фейковым» аккаунтом и думать, что твои действия останутся безнаказанными, а ты неуловимым. Это иллюзия, которую должны развеять родители (законные представители).

Опасности для детей и подростков в сети Интернет:

— вовлечение в опасные группы и движения;

— буллинг (травля) в Интернете;

— домогательство;

— завладение личной информацией или материалами с целью шантажа;

— кража паролей/аккаунтов в социальных сетях или играх;

— зависимость от социальных сетей, сетевых игр;

— доступность материалов, предназначенных для старшей аудитории;

— фишинг (создание сайтов-двойников с целью наживы во время оплаты товаров или услуг);

— нежелательные покупки и многое другое.

Какие ошибки совершают дети и подростки в сети Интернет?

— 58 % обучающихся указывают на странице свой реальный возраст;

— 39 % – номер образовательной организации;

— 29 % – фото, на которых видна обстановка в квартире;

— 23 % – информацию о родителях (законных представителях) и родственниках;

— 10 % указывают геолокацию;

— 7 % указывают домашний адрес и мобильный телефон;

— 50 % обучающихся признались, что знакомятся с новыми людьми через социальные сети;

- больше 50 % детей в социальных сетях получают приглашения дружить от незнакомых людей;
- 34 % — от незнакомых взрослых;
- 40 % детей подтвердили, что оставить сообщение на стене в социальной сети может кто угодно;
- более 30 % детей встречались с людьми, с которыми познакомились в социальных сетях.

Как с этим бороться?

Родителям важно донести до ребенка следующие правила:

- не публиковать в социальных сетях информацию, по которой можно узнать местонахождение (адрес, номер образовательной организации и др.);
- держать страницу закрытой, в настройках разрешить отправку сообщений только друзьям и друзьям друзей;
- не идти на контакт с незнакомцами (и помнить, что даже за безобидной страницей сверстника может скрываться недоброжелатель);
- не встречаться в реальности с незнакомцами из социальных сетей;
- не высылать никому материалы, которые можно использовать для шантажа (например, фото, по которым тебя легко опознать);
- отказывать – нормально. Не нужно бояться обидеть собеседника, если он просит сделать что-то неприятное для тебя;
- создавать сложные пароли, различные для каждой социальной сети и электронной почты; хранить пароли в надежном месте, менять их с периодичностью один раз в 2—3 месяца, настроить двухэтапную аутентификацию;
- обращаться за помощью, если не справляешься с ситуацией. Крайне важно поддерживать атмосферу доверия в отношениях в семье.

Инструменты шантажа и манипуляции работают, если понимание того, что о ситуации узнают родители (законные представители), вызывает у ребенка ужас.

Что делать, если проблема уже возникла?

Если вы узнали, что ребенок состоит в деструктивных группах в социальных сетях:

- организуйте доверительный разговор;
- дайте ребенку понять, что вы не осудите его и не будете ругать;
- выслушайте его, узнав все подробности;
- сдержите слово;
- выясните, почему ему важно быть в деструктивном сообществе, что он от этого получает;
- совместно найдите способ удовлетворения этой потребности более безопасными путями;
- при необходимости обратитесь к специалисту.

Если вы узнали, что ребенок подвергается травле, вымогательству, ему пишет посторонний взрослый:

- организуйте доверительный разговор;

- пообещайте ребенку, что вы не осудите его и не будете ругать;
- выслушайте его, узнав все подробности;
- сдержите обещание, даже если услышанное вызовет у вас сильные эмоции; если чувствуете, что выходите из себя — возьмите паузу, уединитесь, вернитесь к разговору чуть позже;
- вместе обсудите конкретные шаги по выходу из этой ситуации, роль каждого из вас в ее разрешении;
- если ситуация касается образовательной организации, обратитесь к педагогическим работникам, в ряде случаев — в правоохранительные органы;
- удалите страницы ребенка в социальных сетях, на которые ведется атака;
- не поддавайтесь на шантаж и ни в коем случае не пересылайте деньги.

Информационно-методические материалы для самостоятельного изучения:

Твоя психологическая безопасность (Памятка). URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/6.-Твоя-психологическая-безопасностьпамятка-для-детей.pdf>

— Как защитить ребенка от интернет-рисков (Памятка). URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/5.-Как-zashhitit-detei-ot-internet-riskovpamyatka-roditelyam.pdf>

— Родителям о психологической безопасности детей и подростков (Памятка). URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/4.Roditelyam-opsihologicheskoybezopasnosti-detej-i-podrostkov-pamyatka.pdf>

— Профилактика интернет-рисков: методические рекомендации для педагогов и родителей. URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/3-Razvitie-ustojchivosti-kinternet-riskam.pdf>

— Онлайн-родительское собрание «Пространство социальных сетей – без риска для детей» (Сценарий и презентация). URL: <https://fcprc.ru/spec-value-oflife/metodicheskie-materialy-dlya-spetsialistov/>¹⁵⁸

4.2.2. Фотокросс «Что бы я делал, если бы не было сети Интернет»

Данное мероприятие рекомендовано для нескольких возрастных групп и категорий участников образовательных отношений и представлено в разработке в пункте 2.2.2.

¹⁵⁸ Методические рекомендации для несовершеннолетних, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, наглядные информационные материалы по безопасному использованию сети Интернет в целях предотвращения преступлений, совершаемых с ее использованием, как самими несовершеннолетними, так и в отношении них: методические рекомендации / авт.-сост. Е.Г. Артамонова, А.С. Бородина, О.С. Мелентьева. М.: Центр защиты прав и интересов детей, 2021. 35 с. URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2021/12/material-koncepton-do-2025-10-2.pdf> (дата обращения: 30.03.2022).

Тема 4.3. Переговорные практики в конфликтной ситуации для обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников

4.3.1. Мастер-класс с элементами тренинга «Переговорные практики» (автор-разработчик А.Ю. Коновалов, руководитель направления «Школьные службы примирения» Межрегионального общественного центра «Судебно-правовая реформа», методическая разработка адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель: освоение техник коммуникации, которые используются для ознакомления с эмоциями и разрешения конфликтов.

Форма проведения: мастер-класс.

Процедура проведения

Педагог-психолог: «Уважаемые родители (законные представители), сегодня предлагаю Вам принять участие в интерактивном занятии, в ходе которого Вам предстоит выполнить ряд упражнений и познакомиться с практическими психологическими умениями, а именно с отражением чувств и эмоциональных состояний, методом пассивного слушания и рассмотрением разных взглядов на событие. Данные упражнения помогут Вам сформировать эффективную коммуникацию с другими участниками образовательных отношений».

Упражнение на отражение чувств и состояний

Инструкция: подойти к трем любым участникам и постараться как можно точнее отразить и назвать их текущее эмоциональное состояние. Затем получить от них ответ, насколько точно удалось это сделать.

Разъяснение педагога-психолога: «Данная техника обычно используется, когда эмоции все-таки «захватили» человека и не дают ему возможности разумно и конструктивно понимать произошедшее и обсуждать это с педагогом-психологом.

Вы стараетесь понять состояние и чувства собеседника и называете их в виде вопроса или предположения. Этот способ общения позволяет сообщить собеседнику, как мы воспринимаем его эмоциональное состояние на данный момент и что мы ждем от него подтверждения (или уточнения) нашего отражения, примерами таких высказываний могут быть:

- «Мне кажется, вас это очень огорчает.»
- «Вас это обидело?»
- «Вы были рассержены или даже разгневаны?»
- «Вы чувствуете усталость от нашего разговора?»
- «Вам наш разговор кажется бесполезным?»

Вопросы могут быть про настоящее, прошлое, желаемое будущее.

Если собеседник проявляет сильное возбуждение, негативные эмоции или агрессию, важно увидеть за эмоциями его боль, страх, беспокойство и т. п. Целесообразно не прибегать к оценочным суждениям, например: «Плохо» или «Неправильно, что вы чувствуете то-то и то-то». Каждый имеет право на свои чувства, и нельзя называть их неправильными, тем более когда человек раскрыл их. В данном случае важно максимально точно отразить чувство собеседника или воспользоваться альтернативными вопросами, перечисляя несколько вариантов. Суть отражения заключается в том, что при высказывании (а не при проявлении) своих негативных эмоций человек постепенно освобождается от них и начинает более уравновешенно относиться к ситуации»¹⁵⁹.

Упражнение «Пассивное слушание»

Родители (законные представители) делятся на две группы, которые садятся напротив друг друга на расстоянии метра. Разговаривать во время упражнения нельзя.

Инструкция: Родители (законные представители) из первой группы по сигналу педагога-психолога выполняют следующие задания:

- без слов поругать, затем похвалить своего собеседника;
- одними глазами поругать, затем похвалить своего собеседника;
- выберите про себя, что сейчас будете делать — хвалить или ругать собеседника одними глазами, и по команде педагога-психолога передайте свое «послание».

Задача собеседника — верно «считать» то, что ему передали.

Затем родители (законные представители) из второй группы выполняют эти же задания.

Разъяснение педагога-психолога: «Эмоции часто захватывают людей, не давая им возможности принимать разумные решения. И пока человеку не удастся справиться с ними, он не будет видеть многих конструктивных путей выхода из ситуации. Сильные эмоции могут выражаться по-разному: криком и обвинениями, молчанием или отказом от беседы и др. Работать с сильными эмоциями позволяют техника пассивного слушания и техника отражения.

Пассивное слушание — это внимательное выслушивание человека почти без внешней реакции на его слова. Оно применяется при сильном эмоциональном возбуждении одной из сторон. Это дает ей возможность выговориться, а педагогу-психологу — показать, что он слушает и понимает собеседника.

На встрече могут выплеснуться эмоции: стороны могут начать кричать, высказывать обвинения и пр. Сильное выражение эмоций — знак того, что предмет разговора для людей очень важен, что затронуты какие-

¹⁵⁹ Коновалов А.Ю. Указ. соч.

то болезненные темы. Поэтому иногда допускается определенный уровень эмоций, и педагогу-психологу не стоит этого бояться. В какой-то момент и сами стороны, выговорившись и увидев бесперспективность такой формы общения, могут остановиться и начать взаимодействовать более конструктивно. Либо педагог-психолог может сказать примерно так: «Я вижу, что эта тема очень важна для всех, и хорошо, что были высказаны многие наболевшие вопросы, пусть и в такой резкой форме. Но я не уверен, что взаимные обвинения помогут нам найти выход. Предлагаю не продолжать обвинять друг друга, а вместе обсуждать решение этой ситуации»¹⁶⁰.

«Разные картины мира» (разные взгляды на событие)

Разъяснение педагога-психолога: «Бывает, что стороны конфликта по-разному описывают то, что произошло (но не отрицают своего участия). В этом случае педагог-психолог дает сторонам конфликта возможность обменяться своими точками зрения. Затем он обращает внимание на то, что их объединяет, и что в любом случае надо искать выход из ситуации и двигаться навстречу друг другу (перепалка не способствует взаимопониманию, примирению и договоренности).

Часто говорят, что в конфликте «виноваты оба участника». Но акцент на вину вынуждает людей оправдываться и защищаться. Педагог-психолог скорее настроен на то, что оба правы, и это позволяет более конструктивно общаться со сторонами, переходить к поиску решения и обсуждению будущего. Иногда не избежать и сильных эмоций: стороны начинают ругаться, оскорблять или давить друг на друга, повышать голос. В этой ситуации:

— самое простое — напомнить о правилах (не перебивать, не оскорблять);

— переформулировать резкие высказывания, например:

— повторить слова одной из сторон, попросив другую услышать (или даже повторить);

— попросить разрешения у участника конфликта донести мысль от его имени, но в виде «я-высказывания» и обращаясь к другому по имени;

— выйти с каждым из участников конфликта в другую комнату и помочь справиться с сильными эмоциями, используя техники активного слушания и отражения; обсудить, что в данный момент, по мнению участника конфликта, происходит, что ему мешает, что поможет, готов ли он дальше участвовать в урегулировании конфликтной ситуации; предложить сделать перерыв или перенести встречу;

— поделиться с участниками конфликта своим видением ситуации в форме «я-высказывания» (например, «Я чувствую, что атмосфера накаляется, и вам кажется, что выхода не видно. Меня беспокоит, что про-

¹⁶⁰ Коновалов А.Ю. Указ. соч.

должение разговора в том же стиле будет для вас небезопасно. Давайте подумаем, стоит ли продолжать, или вы сейчас не готовы и нам сделать перерыв?»).

Таким образом, педагог-психолог передает сторонам ответственность за происходящее на встрече и за ее продолжение»¹⁶¹.

Упражнение «Мифы»

Педагог-психолог объявляет, что для этого упражнения ему понадобятся несколько добровольцев в зависимости от количества участвующих родителей (законных представителей).

Инструкция: «добровольцы выходят из аудитории и ждут, когда их пригласит педагог-психолог. Пока добровольцы находятся за пределами аудитории, педагог-психолог объясняет родителям (законным представителям) правила игры, которые заключаются в том, что добровольцы будут заходить в аудиторию по одному и прослушивать рассказ, который он подготовил, а затем пересказывать следующему добровольцу все то, что он запомнил (обычно подбирается текст простой, но с нестандартным ходом сюжета). Другие родители (законные представители) не должны подсказывать добровольцу. Их задача будет заключаться в том, чтобы следить за тем, как искажается информация при передаче от одного человека к другому. Когда последний доброволец зайдет в аудиторию и передаст полученную информацию, педагог-психолог снова для всех зачитывает текст, который был предложен аудитории в самом начале игры.

После окончания упражнения можно устроить обсуждение и проанализировать то, как передается информация от одного человека к другому и как она может искажаться, какие из коммуникативных навыков использовались, чтобы избежать искажения информации (как правило, все слушают, не пытаясь применить коммуникативные техники), какие приемы можно было применять (уточняющие вопросы, переформулировать, резюмировать, переспросить и так далее). Педагог-психолог специально не делает на этом акцент, чтобы родители (законные представители) догадались сами о необходимости организации коммуникации»¹⁶².

Педагог-психолог: «Уважаемые родители (законные представители), сегодня мы с Вами вспомнили некоторые коммуникативные техники, которые можно использовать для эффективного общения и разрешения конфликтной ситуации. Спасибо за участие в нашем занятии».

Рефлексия.

¹⁶¹ Коновалов А.Ю. Указ. соч.

¹⁶² Методическая разработка автора А.Ю. Коновалова «Переговорные практики старших подростков, их родителей и педагогов для урегулирования школьных конфликтов, в том числе в службах примирения» (фрагмент) адаптирована к содержанию программы Недели.

Тема 4.4. Эмоции в нашей жизни

4.4.1. Рекомендации для родителей (законных представителей): «Эмоциональное благополучие ребенка»

Цель: сформировать у родителей (законных представителей) убежденность в необходимости поддержания психологического комфорта в семье для правильного развития обучающихся, дать рекомендации по созданию эмоционально благоприятной атмосферы.

Форма проведения: информационные материалы.

Рекомендуемые методические материалы:

Вебинар «Как договариваться с ребенком?» URL: <https://rutube.ru/video/12f3e1257b8e8f40997c8b1d16721247/> (дата обращения: 05.04.2022).

Сайт Видеохостинг Rutube. Быкова М.В. Мастер-класс «Давай договоримся! Развиваем навыки конструктивного диалога». URL: <https://rutube.ru/video/36691d8a44c94b627bc88fc9550cdacd/> (дата обращения: 05.04.2022).

Процедура проведения

Текст рекомендаций: «Каждому человеку очень хочется чувствовать себя комфортно в семье. Хочется, чтобы семья была тем местом, где тебя любят таким, какой ты есть, и просто за то, что ты есть. Семья играет важную роль в развитии эмоционально-волевой сферы обучающихся: их переживаний, отношения к предметам, людям, явлениям и событиям. И все это напрямую зависит от нас, родителей (законных представителей) и педагогических работников, от наших действий.

Родители (законные представители) — это значимые взрослые для обучающихся, они играют огромную роль в их жизни. Поведение родителей (законных представителей) — это пример для подражания. Полученный в детстве опыт эмоционального отношения к миру является достаточно прочным и нередко принимает форму установки.

Родительская любовь — необходимая потребность для любого обучающегося. Любовь же каждого ребенка к родителям (законным представителям) выполняет функцию поддержания внутреннего комфорта взрослеющего человека. Важной составляющей в развитии обучающихся выступают психологический микроклимат и комфорт в семье.

Эмоциональное благополучие отражается в чертах поведения и чувствах обучающихся, и по нему можно судить о наличии у них сформированного доверия к миру. Формируется способность к эмпатии. Присутствуют положительные эмоции и чувство юмора. Эмоционально благополучный обучающийся, как правило, улыбчив, непосредственен, разговорчив, не криклив, не обижает других, слушает старших, доброжелателен.

Начиная с дошкольного возраста, самое главное — научиться полноценно проживать весь спектр чувств, ведь эмоции не делятся на хорошие и плохие, как, к сожалению, ошибочно считают некоторые. Всем эмоциям есть место в душе человека. Родителям (законным представителям) важно проговаривать вслух те эмоции, которые он испытывает в разные моменты. Ведь когда обучающиеся радуются, обижаются, злятся или боятся, они еще не всегда знают, что каждое состояние имеет определенное название.

Сравнивая чувства обучающегося со сказочными персонажами, героями мультфильмов, животными, явлениями природы, родители (законные представители) тем самым помогают ему понять самого себя.

С помощью следующих вопросов можно побудить обучающихся анализировать свое состояние: «Тебе весело или грустно? Интересно или скучно? Ты обижен? Что ты чувствуешь по этому поводу? Что можно сделать, чтобы не было так обидно? Грустно? Скучно?»

Обучать распознаванию проживаемых чувств и эмоций можно и с помощью сравнений: рассказать о существовании чувств полярной направленности (радость и печаль, гнев и ликование, ненависть и любовь), а также близких чувств (обида и злость, любовь и нежность, злость и раздражение)¹⁶³.

Чтобы создать благоприятную атмосферу в семье, родителям (законным представителям) рекомендуется следовать нескольким несложным правилам:

1. Обучающийся должен чувствовать, что он любим. Даже если что-то натворил, он должен знать, что меньше за это его любить не будут.
2. У обучающегося обязательно должен быть режим.
3. Если у вас есть возможность погулять вместе, не упускайте ее. Рассматривайте деревья, цветы, облака. Обсуждайте, на что это может быть похоже, придумывайте интересные истории об увиденном.
4. Встречая обучающегося после учебного дня, не спрашивайте у него, что он сегодня ел, а спросите: «Как прошел твой день?», «Что интересного сегодня произошло?», «Чем вы занимались на прогулке, на уроке?» и т. п.
5. Всегда радуйтесь успехам обучающегося. Поддержите его в момент временных неудач.

У каждого обучающегося должно быть счастливое и спокойное детство, защищенное от бед и невзгод. Если детям хорошо в семье, если они чувствуют со стороны родителей (законных представителей) понимание и поддержку, они обязательно вырастут достойными, хорошими и добрыми людьми».

Рефлексия.

¹⁶³ Еременко Г.Д. Указ. соч.

5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РАБОТНИКИ

5.1. Что такое психологическая помощь и как ее получить

5.1.1. День открытых дверей «Помощь всегда рядом»

Рекомендации по проведению данного мероприятия отражены в методической разработке 1.1.2.

5.1.2. Тренинг «Профессиональное выгорание педагога и его профилактика» (методическая разработка А.А. Кузнецовой адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель: дать представление об особенностях профессионального выгорания среди педагогических работников, проанализировать основные причины выгорания и способствовать выявлению ресурсов для дальнейшей профессиональной деятельности.

Форма: тренинг.

Рекомендуемый методический материал:

Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций / авт.-сост.: И.В. Габер, В.В. Зарецкий, Е.Г. Артамонова [и др.]. 2-е изд. Москва: Группа МДВ, 2021. 60 с. URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Metodicheskie-rekomendatsii-dlya-rukovoditelej.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).

Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде: методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций / авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, О.Е. Ефимова, Н.В. Калинина, Е.Б. Салахова. 2-е изд. Москва: Группа МДВ, 2021. 44 с. URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Metodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).

Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде: методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций / авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, О.Е. Ефимова, Н.В. Калинина, Е.Б. Салахова. 2-е изд. Москва: Группа МДВ, 2021. 52 с. URL: https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/3_Metodicheskie-rekomendatsii-po-obespecheniyu-psihologicheskoy-bezopasnosti-obrazovatelnoj-sredy-dlya-psihologov-OO.pdf (дата обращения: 05.04.2022).

Процедура проведения

Информационный блок.

Педагог-психолог: «Представьте, что в Вашей квартире включены различные электрические приборы. Счетчик лихорадочно крутится, наматы-

вая киловатт-часы электроэнергии. В какой-то момент напряжение становится очень интенсивным, вылетают пробки, все приборы выключаются, свет гаснет. Пробки — это защита от пожара. То же самое происходит и с человеком под действием постоянных профессиональных и психологических стрессов. В психологии такое эмоциональное выключение человека получило название синдрома эмоционального выгорания»¹⁶⁴.

Виктор Васильевич Бойко определял эмоциональное выгорание «как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». «Другими словами, выгорание позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Выгорание — это своеобразный уход, если хотите, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс, фрустрацию или разочарование, при этом у человека возникает ощущение, что он больше не может жить так, как раньше.

Самый показательный симптом выгорания — это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям. Здоровый, мотивированный человек приходит на свою работу с положительными эмоциями, заряженный энергией, ему все нравится, он «рвется в бой», готов делать практически все. Когда наступает эмоциональное выгорание, он становится безразличным и циничным к своей работе, к коллегам по работе.

Иногда синдром эмоционального выгорания называют «синдром менеджера». В Японии «синдром Кароши», по названию города, в котором был официально зафиксирован первый случай смерти работника от переутомления. Впрочем, как синдром эмоционального выгорания ни называй, причины его возникновения чаще всего одинаковые: трудовоголизм, хроническая переработка и постоянный стресс. Поражает синдром эмоционального выгорания, в первую очередь, наиболее работоспособных, добросовестных и ответственных работников.

В группе риска прежде всего находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (врачи, педагогические работники, психологи и т. д.). Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый «лимит общения», то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание»¹⁶⁵.

Наша сегодняшняя встреча, как вы уже поняли, посвящена профилактике эмоционального выгорания педагогов образовательной организации».

¹⁶⁴ Лахмытко Н.М. Психологическая подготовка учителя к открытому уроку: три золотых правила. URL: <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2017/06/06/psihologicheskaya-podgotovka-uchitelya-k-otkrytomu> (дата обращения: 11.04.2022).

¹⁶⁵ Кузнецова А.А. Тренинг «Эмоциональное выгорание педагога». URL: (дата обращения: 29.03.2022).

Практический блок.

Упражнение «Украсть дерево»

Цель: установить контакт между педагогическими работниками благодаря креативным способам приветствия

Необходимые материалы: шаблон дерева, разноцветные листочки (зеленые, красные и желтые), двусторонний скотч.

Педагог-психолог: «Перед Вами одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Возьмите один из них (любого цвета) и помогите нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Если вы выбрали зеленый листок, то вас ожидает успех на сегодняшнем занятии. Те, кто выбрал красный — желают общаться. Желтый — проявят активность.

Помните, что красота дерева зависит от вас, от ваших стремлений и ожиданий. Все в наших руках!»

Упражнение «Ранжирование»

Педагог-психолог: «Уважаемые педагоги, предлагаю вам проранжировать следующие понятия: деньги, семья, дети, я, работа.

Поставьте цифру «1» напротив самого важного для вас понятия, цифру «2» — напротив менее важного для вас в жизни и т. д.»

Далее проводится обсуждение приоритетных выборов. При обсуждении подчеркивается самооценность человека, его «Я». Если «Я» находится на 4—5 местах, это может способствовать эмоциональному выгоранию»¹⁶⁶.

Упражнение: «Я — дома, я — на работе»

Педагог-психолог: «Возьмите чистый лист и разделите его на две равные части. Составьте два списка определений (как можно больше) «Я — дома», «Я — на работе».

Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

В ходе обсуждения проанализируйте:

- схожие черты;
- противоположные черты;
- отсутствие общих черт;
- какой список было составлять легче;
- какой получился объемнее;
- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия.

Данное упражнение позволит педагогическим работникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией со стороны, первоначально опреде-

¹⁶⁶ Кузнецова А.А. Указ. соч.

лить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить основные перекосы в распределении психической энергии»¹⁶⁷.

Информационный блок.

Мини-лекция на тему: «Профилактика профессионального выгорания педагога»

Педагог-психолог: «По мнению психолога Д. Гринберга, «профессиональное выгорание» — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. «Выгорание» может характеризоваться эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и проявляться в качестве следующих симптомов: учащение жалоб на здоровье, снижение продуктивности на работе, снижение самооценки и др.

Синдром профессионального выгорания — не медицинский диагноз и не означает, что такое состояние присуще каждому человеку на определенном этапе его жизни, карьере»¹⁶⁸.

«Можно назвать ряд специальностей, обладатели которых в большей степени, чем другие, подвержены риску профессионального выгорания, поскольку используют в работе с людьми ресурсы своей психики. Профессии педагога и педагога-психолога относятся именно к этой категории. Эти профессии связаны с общением с людьми, требуют особых навыков взаимодействия и сопряжены с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Напряженные ситуации на работе (трудности взаимодействия, нарушения дисциплины воспитанниками, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками) приводят к истощению эмоциональных ресурсов педагога.

Исследования психологов Н.А. Аминовой и Л.Г. Федоренко доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное «сгорание», а к 40 годам «сгорают» все учителя. Низкий уровень оплаты труда вынуждает многих воспитателей работать в две смены, а нередко браться за дополнительную работу, связанную с репетиторством или уходом за детьми. Ко всему этому представители данных профессий часто не испытывают удовлетворения от своей деятельности, им кажется, что, несмотря на все усилия, дети, с которыми они работают, недостаточно хорошо владеют необходимыми умениями и навыками.

Перегрузки на работе не могут не сказаться и на личной жизни специалистов. Воспитание собственных детей порой уходит на задний план, что является причиной формирования чувства вины, собственной некомпетентности в вопросах воспитания, апатии или, напротив, раздражения

¹⁶⁷ Тааев И.Д. Указ. соч.

¹⁶⁸ Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Речь, 2007. 224 с.

и агрессии, направленной на себя либо на окружающих. Следствием профессионального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными, и в первую очередь — с детьми»¹⁶⁹.

Практический блок.

Упражнение «Назови себя»

Цель: «создать благоприятную атмосферу в коллективе.

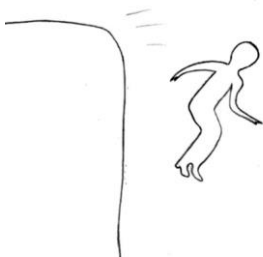
Каждый участник выбирает себе имя прилагательное, характеризующее его положительно. Имя прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя самого участника. Первый участник называет свое имя в сочетании с именем прилагательным (например, Алена Активная). Второй участник вначале называет первого участника, затем свое имя, также в сочетании с именем прилагательным. Третий участник называет первых двух, затем называет себя, и так — вплоть до последнего участника, который называет всех сидящих в кругу и только затем себя»¹⁷⁰.

Упражнение «Графическая методика "Не дай человеку упасть"»

Цель: определение стиля поведения в критических ситуациях.

Необходимые материалы: бланк с рисунком, карандаши.

Стимульный материал к графической методике «Не дай человеку упасть»



Педагог-психолог: «Перед вами рисунок, посмотрите на него. На нем изображен человек и обрыв.

Что делает человек?

Зачем он это делает?

Что он чувствует при этом?

Вам нужно дорисовать рисунок так, чтобы не дать человеку упасть».

Интерпретация:

— «если на рисунке человек добровольно прыгает с обрыва, то это говорит о решительности и активности, испытуемый предпочитает действия размышлениям, он практик, не теоретик;

¹⁶⁹ Кузнецова А.А. Указ. соч.

¹⁷⁰ Кочкина М.В. Указ. соч.

— если человек падает, то это значит, что испытуемый нерешителен и терпелив, готов ждать, пока все утрясется, само собой. Участник не любитель активных действий;

— если участник нарисовал воду под ногами у человека (реку, озеро, море), то это говорит о склонности все пускать на самотек. Нередко он сам доводит ситуацию до критического состояния, не предпринимая никаких шагов по ее урегулированию, бездействуя в те моменты, когда нужно быть активным и решительным;

— если на рисунке под ногами у человека батут или натянута одеяло, чтобы смягчить падение и поймать человека, то это говорит о предусмотрительности. Педагог-психолог очень редко попадает в критические ситуации, потому что всегда тщательно просчитывает все возможные варианты развития событий и старается предугадать все, что может случиться. Но даже если он чего-то не учтет, то у него все равно всегда окажется готовое средство по спасению ситуации. На него можно положиться, он не подведет;

— если под обрывом нарисован человек с вытянутыми руками, готовый поймать падающего в объятья, то это значит, что испытуемый неосмотрителен и доверчив, в критической ситуации склонен доверять кому ни попадя. Он не способен самостоятельно найти выход из тупика и ищет человека, который бы мог ему помочь. Но так как он не очень хорошо разбирается в людях, то его часто обманывают и подводят;

— если участник превратил обрыв в небольшой холмик, тем самым прекратив падение человека, то это означает, что он обладает лидерскими качествами и способен вести людей за собой. В критической ситуации он не растеряется и сделает все, что нужно, чтобы исправить случившееся;

— если человеку нарисовали крылья, то это говорит о том, что испытуемый всегда найдет остроумный выход из сложного положения»¹⁷¹.

Упражнение «Паутина»

Педагог-психолог: «Сядьте, пожалуйста, в круг. У каждого из вас сейчас есть возможность назвать свое имя и рассказать, что вы себе желаете на сегодняшний день.

Педагог-психолог начинает игру. Он берет клубок нити в руки, называет имя и желает себе что-то, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив.

Педагог-психолог: «Если хотите, то можете назвать свое имя и пожелать себе что-нибудь. Если вы ничего не хотите желать себе, то можете просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

¹⁷¹ Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.

Таким образом, все педагоги оказываются в «паутине». Очень часто мы попадаем в «сети негатива, который присутствует у нас на работе», и умение так же легко из этих сетей находить выход — это залог психологического здоровья и барьер для эмоционального выгорания»¹⁷².

Упражнение «Порой я балую себя»

Цель: «познакомить с приемами снятия нервного напряжения, описанными Мадэлин Беркли-Ален.

Педагог-психолог предупреждает педагогов, что сейчас каждому участнику понадобится лист бумаги, и вся информация, которую они запишут на листе, будет носить строго конфиденциальный характер. Поэтому желательно быть искренними, не заглядывать в листы коллег, сидящих рядом, и не спрашивать их о том, что они написали.

Педагог-психолог: Вспомните и составьте список дел, которые вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя».

Когда списки будут готовы, участникам предлагается отметить, как часто они делают то, что написано на листе. После этого предлагается обсудить и высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-нибудь приятное себе.

Далее группа разбивается на пары, затем:

— пары составляют слоган, отражающий идею о том, почему необходимо иногда баловать себя;

— по очереди записывают его на плакате «Порой я балую себя!»¹⁷³

После этого раздаются карточки с рекомендациями Мадэлин Беркли-Ален.

Текст карточек «Девять советов М. Беркли-Ален»

1. «Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв (естественно, с разрешения начальника).

2. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).

3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

5. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».

6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

7. В выходной позвольте себе подольше поспать.

8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.

¹⁷² Кузнецова А.А. Указ. соч.

¹⁷³ Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Указ. соч.

9. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку»¹⁷⁴.

Педагог-психолог: «Предлагаю ознакомиться с данными рекомендациями и далее:

— «отметьте в них те пункты, которые приемлемы для Вас, но которые вы выполняете крайне редко или не выполняли раньше;

— дополните этот список одной-двумя оригинальными позициями. Эти оригинальные способы побаловать себя запишите на стикерах;

— прикрепите стикеры в любом порядке к плакату «Порой я балую себя!»

Обсуждение: участники высказываются в свободной форме о том:

— какие способы побаловать себя им больше всего понравились;

— какие они бы могли бы больше использовать в будущем;

— ваше мнение о проделанной в ходе упражнения работы.

Упражнение «Золотая рыбка»

На столе стоит аквариум, в нем находятся картонные рыбки золотистого цвета. На доске висит контур рыбы с глазом и ртом.

Педагог-психолог: «Нам всем хочется поймать «золотую рыбку», которая выполнила бы все наши желания. Я прошу каждого подойти к аквариуму и поймать «свою золотую рыбку». Загадайте желание. Теперь попытаемся сделать из маленьких рыбок одну огромную «золотую рыбку» (маленькие рыбки — это чешуйки большой рыбы).

И пусть все желания, которые вы загадали, сбудутся и всегда будут вам сопутствовать успех, удача, отличное расположение духа».

Рефлексия.

Передача мяча по кругу, подведение итога занятия, вербализация участниками своих ощущений, впечатлений о тренинге»¹⁷⁵.

Тема 5.2. Как справиться со стрессом и сильными переживаниями (включая ОГЭ, ЕГЭ)

5.2.1. Тренинг укрепления психологического здоровья педагогов путем формирования приемов и навыков саморегуляции (методическая разработка А.П. Ивановой адаптирована к содержанию программы Недели)

Цель: «формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогических работников благодаря

¹⁷⁴ Беркли-Ален М. Забытое искусство слушать. СПб.: Питер, 1997. С. 193—194.

¹⁷⁵ Кузнецова А.А. Указ. соч.

овладению ими способами саморегуляции и активизации личностных ресурсов»¹⁷⁶.

Форма: тренинг.

Процедура проведения

Вводная часть.

Цель: познакомиться, настроиться на занятие; снизить эмоциональное напряжение, принять правила группы

Упражнение: «Знакомство»

Педагог-психолог: «Встаньте в круг. Каждый по очереди называет свое имя и одновременно делает какое-либо движение (обыграть имя), выходя в центр круга. Затем все участники повторяют это имя и движение. Следующий по кругу участник называет свое имя и показывает движение, группа снова повторяет и т. д.»¹⁷⁷

Упражнение «Принятие правил групповой работы»

Педагог-психолог: «Очень приятно вновь со всеми познакомиться, сейчас нам необходимо обсудить основные правила групповой работы. Я буду предлагать правила, вы можете их дополнить или изменить.

Правила групповой работы:

- обращаться друг к другу по имени;
- принимать себя и других такими, какие они есть;
- быть искренним;
- избегать оценок друг друга;
- все, что делается в группе, делается на добровольных началах;
- активное участие в происходящем;
- уважение говорящего;
- каждому члену группы, как минимум, одно хорошее и доброе слово;
- конфиденциальность всего происходящего в группе;
- общение по принципу «здесь и сейчас».

После обсуждения правила групповой работы принимаются. Педагоги должны осознавать, что это не формальные правила, а нормы, которые значительно сокращают потери времени, позволяют продуктивно работать над собой и помогают достичь главной цели тренинга»¹⁷⁸.

¹⁷⁶ Тааев И.Д. Указ. соч.

¹⁷⁷ Для будущих вожатых. Часть 2.1 (Игры на знакомство) / Городской оздоровительный центр для детей и молодежи «Орлёнок» : официальный сайт. URL: <https://orlenokvolga.ru/novosti/dlya-budushhih-vozhatyh-chast-2-igry-na-zna/> (дата обращения: 11.04.2022).

¹⁷⁸ Молчанова Л.Н. Система регуляции состояния психического выгорания (на примере представителей профессий помогающего типа) : дис. д-ра психол. наук. М.: Моск. гос. откр. пед. ун-т, 2012. 587 с.

Упражнение «Хромая обезьяна»

Педагог-психолог: «Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять по моей команде «Начали!» до команды «Стоп!» Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30—120 секунд под «жидкие аплодисменты».) Стоп!»¹⁷⁹

Основная часть.

Цель: ознакомление педагогических работников с понятием, приемами психической саморегуляции и позитивной терапии.

Упражнение «Расхождение рук»

Педагог-психолог: «Уважаемые педагоги, предлагаю сейчас попробовать один из приемов саморегуляции. Держите руки свободными перед собой. Голову держите удобно и дайте мысленную команду рукам, чтобы они начали расходиться в стороны как бы автоматически, без мышечных усилий. Подберите себе для этого удобный образ, помогающий добиться этого движения. Представьте себе, например, что они отталкиваются друг от друга, как отталкиваются друг от друга однополярные магниты.

Это очень простой способ для проверки себя на «зажатость»: если руки остаются неподвижными, значит, следует сделать несколько обычных физических упражнений, чтобы затем еще раз попробовать этот прием.

Если ваши руки устают, опустите их, дайте им отдохнуть. Затем попробуйте снова. Вы можете это делать с открытыми или закрытыми глазами. Делайте, как легче.

Главное — не ждать немедленного результата, не спешите, дайте себе несколько секунд для сосредоточения»¹⁸⁰.

Упражнение «Пальцы»

Педагог-психолог: «Положите руки на колени и переплетите пальцы, оставив свободными большие пальцы. По команде «Начали!» медленно вращайте большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточьте внимание на этом движении. По команде «Стоп!» прекратите упражнение».

Упражнение «Ловец блага»

Педагог-психолог: «Какой бы ситуация ни была, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

¹⁷⁹ Турищева Л.В. Упражнения на развитие эмпатии // Психолог в школе. 2015. № 1 (13). С. 40.

¹⁸⁰ Иванова А.П. Тренинг по саморегуляции. URL: <https://infourok.ru/programma-po-psihokorrekcii-trening-po-samoregulyacii-2259978.html> (дата обращения: 29.03.2022).

— вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем;

— вы опоздали на автобус;

— у вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Педагогические работники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Педагогический работник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага»¹⁸¹.

Упражнение «Мозговой штурм по созданию банка естественных способов саморегуляции»

Педагог-психолог: «Давайте поделимся, какие способы Вы используете в своей жизни для выхода из стрессовой ситуации или для оказания себе самопомощи в трудных жизненных ситуациях»¹⁸².

Предложенные способы записываются на доске или ватмане.

Педагог-психолог обобщает итоговый результат, оглашает вывод.

Рефлексия.

Цель: осознание процессов и изменений, происходящих с участниками; усиление позитивного эмоционального состояния, создание условий для поддержания этого состояния вне занятий.

Упражнение «Итоги занятия»

«Педагог-психолог отвечает на все вопросы, которые задают педагогические работники. Подводит общие итоги тренинга»¹⁸³.

Упражнение «Аплодисменты»

«Педагог-психолог начинает хлопать в ладоши и подходит к одному из педагогических работников. Затем этот педагог выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа»¹⁸⁴.

Тема 5.3. Безопасность в сети Интернет

5.3.1. Классный час «Я в социальных сетях»

Рекомендации по проведению данного мероприятия отражены в методической разработке 3.2.1.

¹⁸¹ Там же.

¹⁸² Черлюнчакевич А.И. Указ. соч.

¹⁸³ Молчанова Л.Н. Указ. соч.

¹⁸⁴ Иванова А.П. Указ. соч.

5.3.2. Фотокросс «Что бы я делал, если бы не было сети Интернет»

Рекомендации по проведению данного мероприятия отражены в методической разработке 2.2.2.

Тема 5.4. Переговорные практики в конфликтной ситуации для обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников

5.4.1. Мастер-класс с элементами тренинга «Переговорные практики»

Рекомендации по проведению данного мероприятия отражены в методической разработке 4.3.1.

Тема 5.5. Эмоции в нашей жизни

5.5.1. Просмотр видеозаписи Всероссийского вебинара «Профилактика стресса и снятие психоэмоционального напряжения у педагогических работников»

Цель: профилактика стресса и снятие психоэмоционального напряжения у педагогических работников.

Форма: просмотр видеоматериала.

В рамках цикла международных вебинаров «Развитие региональных практик психологического сопровождения в образовании и социальной сфере» и цикла семинаров «Развитие, обучение, воспитание» МГППУ состоялся вебинар третьей сессии по теме «Профилактика стресса и снятие психоэмоционального напряжения у педагогических работников».

Ссылка на вебинар: <https://rospsy.ru/node/775>

Этап 4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

| № п/п | Мероприятия | Результат | Ответственные за реализацию |
|-------|---|---|--|
| 1 | Сбор данных, полученных в ходе обратной связи отдельных мероприятий программы Недели | Данные, полученные в ходе обратной связи отдельных мероприятий программы | Педагог-психолог |
| 2 | Изучение эффективности оказания психологической помощи в рамках реализации программы Недели с помощью экспертной оценки и самооценки участников мероприятия | Результаты экспертной оценки и самооценки | Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители |
| 3 | Разработка аналитического отчета о реализации программы Недели | Аналитический отчет | Педагог-психолог |
| 4 | Круглый стол членов рабочей группы по подведению итогов совместной работы, обсуждению предложений по проведению Недели в следующем году | Протокол круглого стола с итогами Недели, предложениями по проведению Недели в следующем году | Директор образовательной организации, его заместитель по воспитательной работе |
| 5 | Представление итогов реализации программы Недели с помощью доступных каналов информации (официальный сайт образовательной организации, социальные сети, информационные стенды, мессенджеры и др.) | Опубликованные статьи, информационные заметки, сообщения об итогах Недели | Педагог-психолог, технические специалисты по ведению сайта образовательной организации, социальных сетей и др. |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современную психологическую службу образовательной организации, усилия которой направлены на развитие психологически безопасной образовательной среды, невозможно представить без ежегодной общешкольной формы психологической работы — Недели психологии в образовательной организации. Данное масштабное мероприятие направлено на развитие знаний о психологии у участников образовательных отношений, оказание психологической помощи, в том числе профилактической, реабилитационной, экстренной (кризисной).

Ввиду динамично сменяющихся друг друга факторов социального риска рекомендуется следовать системно-деятельностному подходу в организации Недели, что не только исключит риск мероприятиной конструкции программы Недели, но и позволит укрепить сеть профессионального взаимодействия со специалистами организаций и учреждений, оказывающих психологическую помощь детям и взрослым. В связи с этим достижение цели Недели будет осуществляться не только благодаря усилиям педагогов-психологов образовательной организации, но и организованной рабочей группы профессионалов, состоящей из иных педагогических работников, а также при возможности включения в совместную работу практикующих специалистов психологических служб, организаций-партнеров, профильных волонтерских организаций, представителей научного сообщества и др.

Процессуально реализацию Недели целесообразно осуществлять в четыре этапа: подготовительный (определение целевых групп, участников-реализаторов; формулирование тематической направленности Недели; разработка программы, состоящей из двух разделов: информационно-анонсный, содержательный); основной (реализации программы Недели); заключительный (сбор и анализ обратной связи; подготовка отчетной аналитической документации и др.).

Для учета возрастных особенностей целевых групп, индивидуальных интересов обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников важно, чтобы Неделя представляла комплекс разнообразных форм работы с участниками образовательных отношений — от классного часа до квиз-игр, экскурсий в территориальные психологические службы (центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, службы дистанционной помощи и др.).

Определить эффективность реализации Недели позволит не только обратная связь, полученная в ходе проведения мероприятий Недели, но и экс-

партная оценка ее эффективности. Для этого рекомендуется осуществлять сбор данных экспертной оценки до начала мероприятий Недели и спустя месяц после ее завершения. Анализ начальных и итоговых данных позволит получить сведения о достигнутых преобразованиях в развитии психологической безопасности образовательной среды.

Таким образом, применение системно-деятельностного подхода к проведению Недели, вариативной организации состава рабочей группы, конструирование плана мероприятий на основе сформулированных тематических направлений Недели, анализ эффективности реализации мероприятий обеспечивают результативность Недели психологии в приобщении субъектов образовательных отношений к психологической науке и практике, тем самым способствуя развитию психологической безопасности образовательной среды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ

1. Абрамова, Г.С. Введение в практическую психологию: учебное пособие / Г. С. Абрамова. — Москва: Академический Проект, 2001. — 408 с. — ISBN 5-8291-0124-6. — Текст: непосредственный.
2. Авидон, И. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Горчукова // Педагогический портал: [сайт]. — URL: <http://figym.kz/uploads/100razm.pdf> (дата обращения: 06.04.2022). — Текст: электронный.
3. Аркадьева, А.Ю. Тренинг «Сплочение» материал по психологии (11 класс) / А.Ю. Аркадьева // Образовательная социальная сеть nsportal. ru: [сайт]. — URL: (дата обращения: 06.04.2022). — Текст: электронный.
4. Ахмадеева, Е.В. Увеличение активности подростков в интернет-среде как фактор влияния на психологическую безопасность / Т.А. Голосок-Заболоцкая, Е.В. Ахмадеева. — Текст: непосредственный // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. — 2014. — № 42. — С. 51—56.
5. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография / И.А. Баева. — Санкт-Петербург: Союз, 2002. — 271 с. — Текст: непосредственный.
6. Баева, И.А. Психологическая безопасность образовательной среды в структуре комплексной безопасности образовательной организации / И.А. Баева. — Текст: непосредственный // Казанский педагогический журнал. — 2017. — № 6. — С. 12—17.
7. Баева, И.А. Психологическая безопасность образовательной среды: учебное пособие / И.А. Баева, Е.Н. Волкова, Е.Б. Лактионова ; под редакцией И.А. Баевой. — Москва: ЭконИнформ, 2009. — 247 с. — Текст: непосредственный.
8. Баева, И.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение / И.А. Баева, Л.А. Гаязова. — Текст: непосредственный // Психологическая наука и образование. — 2012. — № 3. — С. 30—40.
9. Бакулина, Е.В. Разработка общешкольной линейки «Чувства и эмоции» / Е.В. Бакулина. — URL: <https://www.prodlenka.org/stati-obr/obobschenie-opryta/1696-razrabotka-obscheshkolnoj-linejki-chuvstva-i-> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
10. Башлай, Е.А. Тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие / Е.А. Башлай // Педагогический форум: [сайт]. — Раздел: Школь-

ная психологическая служба. — URL: <https://urok.1sept.ru/articles/637367> (дата обращения: 06.04.2022). — Текст: электронный.

11. Беркли-Ален, М. Забытое искусство слушать / М. Беркли-Ален. — Санкт-Петербург: Питер, 1997. — 256 с. — Текст: непосредственный.

12. Битянова, М.Р. Конструирование развивающих психологических ситуаций в школьной образовательной среде (Лекция №8) / М.Р. Битянова // Школьный психолог. — 2004. — № 48. — С. 1-4.

13. Болгова, Н.Е. Тренинговое занятие для учащихся профильного класса педагогической направленности «Знакомство с профессией педагога» / Н.Е. Болгова ; Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; под ред. А.И. Жука, А.В. Позняк. — Текст: непосредственный // Педагогические классы: опыт и перспективы: материалы II Республиканской научно-практической конференции (Минск, 3 ноября 2017 г.). — Минск: БГПУ, 2017. — 325 с. — ISBN 978-985-541-541-406-4.

14. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. — Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2007. — 630 с. — URL: (дата обращения: 23.03.2022). — Текст: электронный.

15. Бордюг, К.Г. Тренинг для старшеклассников «Как справиться со стрессом на экзамене?» / К.Г. Бордюг. — URL: <https://multiurok.ru/files/zaniatie-trening-kak-spravitsia-so-stressom-na-ekz.html> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.

16. Борисова, Т.Я. Развитие коммуникативной культуры педагога как средство повышения качества образования в детском саду / Т.Я. Борисова, Л.В. Галашко, Л.Ю. Доценко // Детский сад от А до Я. — 2009. — № 3 (39). — С. 134—148. — Текст: непосредственный.

17. Быкова, М.В. Мастер-класс «Давай договоримся! Развиваем навыки конструктивного диалога» / М.В. Быкова. — URL: <https://rutube.ru/video/36691d8a44c94b627bc88fc9550cdac/> (дата обращения: 05.04.2022). — Изображение: движущееся ; трехмерное.

18. Буторина, С.А. Игры на развитие эмоциональной сферы / С.А. Буторина. — URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2016/10/20/igry-na-emotsionalnoe-razvitie-detey> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.

19. Валкер, Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы): Как нам договориться?: практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов / Д. Валкер ; науч. ред. В.А. Светлов ; пер. с нем. Р.С. Эйвадаса. — Санкт-Петербург: Светлячок ; Речь, 2001. — 128 с. — Текст: непосредственный.

20. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И.В. Вачков. — Москва: Ось-89, 1999. — 176 с. — ISBN 5-86894-274-4. — Текст: непосредственный.

21. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. — Москва: Эксмо, 2007. — 416 с. — ISBN: 5-699-19699-4. — Текст: непосредственный.

22. Вдовина, Е.Г. Подросток в Интернете: психологические возможности и риски. Методические рекомендации для педагогов / Е.Г. Вдовина. — Барнаул: Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи, 2018. — 42 с. — URL: <https://ppms22.ru/> (дата обращения: 23.03.2022). — Текст: электронный.
23. Воронина, О.А. Жизненные стратегии как фактор отношения студентов к учебной деятельности: специальность 19.00.07 «Педагогическая психология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Воронина Ольга Александровна ; Кур. гос. ун-т. — Курск, 2008. — 229 с. — Текст: непосредственный.
24. Гоменюк, Л.Н. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица / Л.Н. Гоменюк. — URL: <https://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2013/02/28/relaksatsionnye-uprazhneniya> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
25. Гребнева, В.Ю. Развитие творческого мышления у школьников / В.Ю. Гребнева // Школьный психолог: [сайт]. — URL: <https://psychology-school.ru/psikhologi/zanyatiye-shkolnogo-psikhologa-razvitiye-tvorcheskogo-myshleniya-u-shkolnikov.php> (дата обращения: 06.04.2022). — Текст: электронный.
26. Григорьева, М.Н. Психологические особенности Я-концепции личности юношеского возраста с асоциальной направленностью: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Григорьева Марина Николаевна ; Оренбург. гос. ун-т. — Оренбург, 2007. — 263 с. — Текст: непосредственный.
27. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. — Санкт-Петербург: Питер, 2002. — 464 с. — Текст: непосредственный.
28. Дадыко, Т.Ю. Фотокросс «Счастье — просто жить!» (Общешкольный конкурс для детей с ОВЗ от 7 до 17 лет) / Т.Ю. Дадыко. — URL: <https://multiurok.ru/files/obshcheshkolnoe-meropriatie-fotokross.html> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
29. Дасаева, М.Ю. Программа занятий по коррекции тревожности у студентов / М.Ю. Дасаева. — 1-е изд.— Каменка: Изд. центр ГАПОУ ПО КТПП, 2015. — 64 с. — Текст: непосредственный.
30. Дереклеева, Н.И. Новые родительские собрания: 1—4 классы / Н.И. Дереклеева. — Москва: ВАКО, 2006. — 336 с. — ISBN 5-94665-212-5. — Текст: непосредственный.
31. Для будущих вожатых. Часть 2.1 (Игры на знакомство) / Городской оздоровительный центр для детей и молодежи «Орлёнок»: официальный сайт. — URL: <https://orlenokvolga.ru/novosti/dlya-budushhih-vozhatyh-chast-2-igru-na-zna/> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
32. Доброхотова, А.В. Классный час «Социальные сети: вред или польза?» / А.В. Доброхотова. — URL: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/>

- library/2013/ 03/10/klassnyy-chas-sotsialnye-seti-vred-ili-polza (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
33. Елкина, Я.А. Креативность как фактор профессионально-личностного развития учителя средней школы: специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика»; диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Я.А. Елкина; Твер. гос. ун-т. — Тверь, 2017. — 218 с. — Текст: непосредственный.
34. Емельянов, С.М. Конфликтология / С.М. Емельянов. — Москва: Юрайт, 2018. — 322 с. — ISBN 978-5-534-06003-4. — Текст: непосредственный.
35. Еременко, Г.Д. Бесконфликтное общение школьников / Г.Д. Еременко. — Текст: непосредственный // Сопровождение личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации, в истории и современности: материалы Международной научно-практической конференции, посв. 110-летию Иркутского пед. ин-та. — Иркутск: Иркут, 2019. — С. 64—68.
36. Зверуго, П.Н. Комплекс занятий на развитие креативности «Творцы реальности» / П.Н. Зверуго // Учебно-методический кабинет: [сайт]. — URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog54678/kompleks-zanjatii-na-razvitiie-kreativnosti-tvorcy-realnosti.html> (дата обращения 06.04.2022). — Текст: электронный.
37. Иванова, А.П. Тренинг по саморегуляции / А.П. Иванова. — URL: <https://clck.ru/ecRSN> (дата обращения: 29.03.2022). — Текст: электронный.
38. Иванова, Е.Н. Тренинг для подростков «Стоп конфликт» / Е.Н. Иванова. — URL: <https://infourok.ru/trening-dlya-podrostkov-stop-konflikt-2875134.html> (дата обращения: 29.03.2022). — Текст: электронный.
39. Интернет: возможности, компетенции, безопасность: методическое пособие для работников системы общего образования / Г. Солдатова, Е. Зотова, М. Лебешева, В. Шляпников. — URL: <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/314/80314/60720> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
40. Исаев, А.А. Программа тренинга «Сплочение коллектива» для обучающихся начальной школы / А.А. Исаев // Образовательная социальная сеть nsportal.ru: [сайт]. — URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2019/02/13/metodicheskaya-razrabotka-trening-po-splocheniyu> (дата обращения: 06.04.2022). — Текст: электронный.
41. Как договариваться с ребенком?: вебинар // Видеохостинг Rutube: [сайт]. — URL: <https://rutube.ru/video/12f3e1257b8e8f40997c8b1d16721247/> (дата обращения: 05.04.2022). — Изображение: движущееся; трехмерное.
42. Какие навыки ценятся больше всего в любых профессиях. — URL: <https://hh.ru/article/24181> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
43. Классный час «Конфликт и способы его разрешения», 10 класс. — URL: <https://65-school.ru/vneklassnaya-rabota/klassnyj-chas-konflikt-i-sposoby-ego-razresheni-ya-10-klass.html> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.

44. Классный час «Психологическая готовность к написанию ВПР в 4 классе». — URL: <https://clck.ru/ecR4f> (дата обращения: 28.03.2022). — Текст: электронный.
45. Козлова, О.А. «Найди свое спокойствие». Тренинг по отработке психоэмоционального напряжения у подростков (фрагмент) / О.А. Козлова. — URL: <https://clck.ru/eYP27> (дата обращения: 28.03.2022). — Текст: электронный.
46. Коновалов, А.Ю. Школьная служба примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практическое руководство / под общей редакцией Л.М. Карнозовой. — Москва: Судебно-правовая реформа, 2014. — 306 с. — Текст: непосредственный.
47. Короткая, Н.В. Типы поведения в конфликте / Н.В. Короткая. — URL: <https://videouroki.net/razrabotki/priezientatsiia-tipy-poviedeniia-v-konfliktie.html> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
48. Кочкина, М.В. Психологические аспекты профилактики и предупреждения аддиктивного поведения подростков: специальность 19.00.07 «Педагогическая психология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Кочкина Марина Владимировна ; Моск. психол.-соц. ин-т. — Москва, 2007. — 175 с. — Текст: непосредственный.
49. Кряжева, Н.Л. Мир детских эмоций / Н.Л. Кряжева. — Ярославль: Академия развития, 2001. — 160 с. — Текст: непосредственный.
50. Кузнецова, А.А. Тренинг «Эмоциональное выгорание педагога» / А.А. Кузнецова. — URL: <https://clck.ru/ecRPm> (дата обращения: 29.03.2022). — Текст: электронный.
51. Лаптева, И.Л. Общепсихологический практикум: учебник для академического бакалавриата / И.Л. Лаптева, О.Б. Полякова, Л.Г. Лаптев ; под ред. В.В. Рубцова. — Москва: Юрайт, 2014. — 675 с. — ISBN 978-5-9916-3516-5. — Текст: непосредственный.
52. Лапшина, Е.А. Педагогические условия формирования конкурентоспособной личности учащихся из неполных семей в воспитательной системе школы: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Лапшина Елена Анатольевна ; Ульянов. гос. ун-т. — Ульяновск, 2010. — 354 с. — Текст: непосредственный.
53. Лахмытко, Н.М. Психологическая подготовка учителя к открытому уроку: три золотых правила / Н.М. Лахмытко. — URL: <https://nsportal.ru/vuz/psihologicheskie-nauki/library/2017/06/06/psihologicheskaya-podgotovka-uchitelya-k-otkrytomu> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
54. Личкова, Ж.Л. Психологическая поддержка / Ж.Л. Личкова. — URL: <https://clck.ru/ecRKz> (дата обращения: 29.03.2022). — Текст: непосредственный.
55. Лобынцева, К.Г. Комплексная программа психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций с целью профи-

- лактики проявлений агрессии, насилия и формирования благоприятного психологического климата в образовательной среде «Школа — территория дружбы» / К.Г. Лобынцева. — URL: <http://psy-centre-31.ru/images/docs/3.4.4.docx> (дата обращения 11.04.2022). — Текст: электронный.
56. Лохова, И. Конфликт / И. Лохова // Школьный психолог. — 2009. — № 15. — URL: <https://psy.1sept.ru/index.php?year=2009&num=15> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
57. Лыкова, Т.С. Занятие по психокоррекции. Знакомство с миром эмоций. Я чувствую — значит существую / Т.С. Лыкова. — URL: <https://clck.ru/ecRA6> (дата обращения: 30.03.2022). — Текст: электронный.
58. Макеева, И.С. План-конспект по теме «Жизнь без конфликта: возможно ли это?» / И.С. Макеева. — URL: <https://clck.ru/ecQZX> (дата обращения: 28.03.2022). — Текст: электронный.
59. Мамонова, Л.В. Эмоциональное благополучие ребенка в семье / Л.В. Мамонова. — URL: <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-emocionalnoe-blagopoluchie-rebenka-v-seme-5578323.html> (дата обращения 28.03.2022). — Текст: электронный.
60. Медведева, Т.А. Классный час «Социальные сети и я» / Т.А. Медведева. — URL: <https://infourok.ru/klassnyj-chas-socialnye-seti-i-ya-4044948.html> (дата обращения: 28.03.2022). — Текст: электронный.
61. Медведская, С.Ф. Конкурс чувствоведов / С. Ф. Медведская // Школьный психолог. — 2006. — № 22. — URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200602209> (дата обращения: 28.03.2022). — Текст: электронный.
62. Методические рекомендации для несовершеннолетних, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, наглядные информационные материалы по безопасному использованию сети Интернет в целях предотвращения преступлений, совершаемых с ее использованием, как самими несовершеннолетними, так и в отношении них: методические рекомендации / авторы-составители Е.Г. Артамонова, А.С. Бородина, О.С. Мелентьева. — Москва: Центр защиты прав и интересов детей, 2021. — 35 с. — URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2021/12/material-konception-do-2025-10-2.pdf> (дата обращения: 30.03.2022). — Текст: электронный.
63. Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / авторы-составители: О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич [и др.] ; под редакцией М.В. Рагулиной. — Хабаровск: Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения, 2015. — 73 с. — Текст: непосредственный.
64. Мишина, Е.А. Классный час «Конфликт и пути его решения» / Е.А. Мишина. — URL: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/04/11/klassnyj-chas-konflikt-i-puti-ego-resheniya> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.

65. Молчанова, Л.Н. Система регуляции состояния психического выгорания (на примере представителей профессий помогающего типа): специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»: диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Молчанова Людмила Николаевна ; Моск. гос. откр. пед. ун-т. — Москва, 2012. — 587 с. — Текст: непосредственный.
66. Мони́на, Г.Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) / Г.Б. Мони́на, Е.К. Лютова-Робертс. — Санкт-Петербург: Речь, 2007. — 224 с. — Текст: непосредственный.
67. Неделя психологии в муниципальном общеобразовательном учреждении города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа № 8» (фрагмент) // Муниципальное общеобразовательное учреждение города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа № 8»: сайт. — URL: <https://djankoyschool8.ru/2020/12/09/неделя-психологии-в-школе/> (дата обращения: 28.03.2022). — Текст: электронный.
68. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде: методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций / авторы-составители: Е.Г. Артамонова, О.Е. Ефимова, Н.В. Калинина, Е.Б. Салахова. — 2-е изд. — Москва: Группа МДВ, 2021. — 52 с. // Центр защиты прав и интересов детей» Министерства просвещения Российской Федерации: [сайт]. — URL: обращения: 05.04.2022). — Текст: электронный.
69. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде: методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций / авторы-составители: Е.Г. Артамонова, О.Е. Ефимова, Н.В. Калинина, Е.Б. Салахова. — 2-е изд. — Москва: Группа МДВ, 2021. — 44 с. // Центр защиты прав и интересов детей» Министерства просвещения Российской Федерации: [сайт]. — URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Methodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov.pdf> (дата обращения: 05.04.2022). — Текст: электронный.
70. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций / авторы-составители: И.В. Габер, В.В. Зарецкий, Е.Г. Артамонова [и др.]. — 2-е изд. — Москва: Группа МДВ, 2021. — 60 с. // Центр защиты прав и интересов детей» Министерства просвещения Российской Федерации: [сайт]. — URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Methodicheskie-rekomendatsii-dlya-rukovoditelej.pdf> (дата обращения: 05.04.2022). — Текст: электронный.
71. Оганесян Н.Т. Технологии информирования учащихся о службе Детского телефона доверия: методические рекомендации / Н.Т. Оганесян, В.В. Ковров. — 3-е изд., стер. — Москва: Флинта, 2019. — 244 с. — ISBN 978-5-9765-2023-3. — Текст: непосредственный.
72. Ооржак, М.Р. План-конспект урока «Общение» / М.Р. Ооржак. — URL: <https://nsportal.ru/shkola/obshchestvoznanie/library/2020/02/14/plan->

konspekt-uroka-obshchenie (дата обращения 11.04.2022). — Текст: электронный.

73. Осипук, Н.И. Тренинг «Мое будущее — в моих руках» / Н.И. Осипук. — URL: <https://clck.ru/ecSF5> (дата обращения: 28.03.2022). — Текст: электронный.

74. Основы технологии психологического тренинга «Я сам»: методическое пособие для учителей начальной школы, психологов, методистов, социальных педагогов / С.А. Севенюк [и др.] ; М-во образования и науки Российской Федерации, Самарский гос. пед. ун-т ; МОУ «Гимназия № 1» г. Самары. — Самара: Офорт, 2006. — 206 с. — ISBN 5-473-00214-5. — Текст: непосредственный.

75. Переходова, Н.А. Секреты успеха. Тренинг креативности / Н.А. Переходова // Центр детского творчества «Феникс»: [сайт]. — URL: https://fenixdeti.ru/img/files/portfolio/konspekti/otkritye/Perekhodova_Shans_OU3.pdf (дата обращения: 06.04.2022). — Текст: электронный.

76. Погуляева, Н.А. Тренинг для педагогов по преодолению профессионального выгорания «Помоги себе сам» / Н.А. Погуляева, Ю.С. Кузнецова — Текст: непосредственный // Методист. — 2014. — № 4. — С. 64—68.

77. Подготовка детей-инвалидов к семейной и взрослой жизни: пособие для родителей и специалистов / под редакцией Е.Р. Ярской-Смирновой. — Саратов: Научная книга, 2007. — 188 с. — Текст: непосредственный.

78. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т.В. Азарова, О.И. Барчук, Т.В. Беглова [и др.] ; под общей редакцией М.Р. Битяновой. — Санкт-Петербург: Питер, 2012. — 304 с. — ISBN: 978-5-4237-0218-2. — Текст: непосредственный.

79. Притча о возможностях. — URL: <http://multiurok.ru/blog/pritcha-ovozmozhnostiakh.html?dxie-42.html> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.

80. Проскурина, Т.Ю. Памятка для подростков «Техники разрешения конфликтной ситуации» / Т.Ю. Проскурина. — URL: <https://clck.ru/ecQgx> (дата обращения: 28.03.2022). — Текст: электронный.

81. Профессионально-личностное развитие учащихся: сборник коррекционных программ / С.Р. Бутрим, Е.В. Бернович, О.И. Дорогун [и др.] ; под редакцией О.С. Попова. — Минск: Республиканский институт профессионального образования, 2014. — 264 с. — ISBN 978-985-503-387-6. — Текст: непосредственный.

82. Психодиагностика стресса: практикум / составители Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина ; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. — Казань, КНИТУ, 2012. — 212 с. — Текст: непосредственный.

83. Психологическая безопасность образовательной среды: учебное пособие / И.А. Баева, Е.Н. Волкова, Е.Б. Лактионова ; под ред. И.А. Басовой. — Москва: ЭконИнформ, 2009. — 247 с.

84. Психология. Полный энциклопедический справочник / составители общая редакция Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. — Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2007. — 896 с. — ISBN: 5-93878-288-0. — Текст: непосредственный.
85. Пуханова, Н.В. Классный час «Телефон доверия — помощь в трудной ситуации» для 5—7 классов / Н.В. Пуханова. — URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/natalija-vladimirovna-puhanova/klasnyi-chas-telefon-doverija-pomosch-v-trudnoi-situacii.html> (дата обращения: 28.03.2022). — Текст: электронный.
86. Развитие коммуникативной культуры педагога как средство повышения качества образования в детском саду / Т.Я. Борисова, Л.В. Галашко, Л.Ю. Доценко. — Текст: непосредственный // Детский сад от А до Я. — 2009. — № 3 (39). — С. 134—148.
87. Резапкина, Г. Сценарий тренинга для старшеклассников «Хочу быть психологом» / Г. Резапкина, А. Соболева — Текст: электронный // Школьный психолог. — 2013. — № 7—8. — URL: <https://5psy.ru/obrazovanie/trening-dlya-starsheklassnikov-hochu-byt-psihologom.html> (дата обращения 26.03.2022).
88. Романцева, И.И. Занятие с элементами тренинга «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения» / И.И. Романцева. — URL: <https://clck.ru/ecRpZ> (дата обращения 28.03.2022). — Текст: электронный.
89. Романцева, И.И. Программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения» / И.И. Романцева // ГБУ Воронежской области «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»: официальный сайт. — 2017. — 193 с. — URL: <https://stoppav.ru/images/docs/SHPR/biblioteka/PO/Internet.pdf> (дата обращения: 28.03.2022). — Текст: электронный.
90. Рубцова, И.Г. Конспект психологического занятия для младших школьников «Чувства и эмоции» / И.Г. Рубцова. — URL: <https://www.prodenka.org/metodicheskie-razrabotki/96599-chuvstva-i-jemocii> (дата обращения: 10.04.2022). — Текст: электронный.
91. Сабиргалиева, К.Т. Классный час на тему «Дети и социальные сети» / К.Т. Сабиргалиева. — URL: <https://videouroki.net/razrabotki/klasnyi-chas-dieti-i-sotsial-nyie-sieti.html> (дата обращения: 29.03.2022). — Текст: электронный.
92. Сафонова, Г.И. Формирование готовности старшеклассников к единому государственному экзамену: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Сафонова Галина Ивановна ; Оренбург. гос. ун-т. — Оренбург, 2010. — 218 с. — Текст: непосредственный.
93. Сидоренко, И.Н. Разработка часа общения для 4 класса на тему «В мире чувств и эмоций» / И.Н. Сидоренко. — URL: <https://clck.ru/ecRue> (дата обращения: 28.03.2022). — Текст: электронный.

94. Тааев, И.Д. Профессионально-личностное развитие региональных педагогов в условиях реализации национальной системы учительского роста: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Тааев Ильяс Дуцаевич ; Чечен. гос. пед. ун-т. — Грозный, 2020. — 295 с. — Текст: непосредственный.
95. Твоя психологическая безопасность. Памятка для подростков / авторы-составители: Е.Г. Артамонова, В.Б. Салахова. — 2-е изд. — Москва: Группа МДВ, 2021. — 40 с. — URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/6.-Tvoya-psihologicheskaya-bezopasnost-pamyatk-dlya-detej.pdf> (дата обращения: 05.04.2022). — Текст: электронный.
96. Телегина, И.О. Большая психологическая игра, или Игра не в тренинге / И.О. Телегина. — Санкт-Петербург: Питер, 2013. — 160 с. — ISBN: 978-5-4461-0032-3. — Текст: непосредственный.
97. Титаренко, Н.С. Профилактика эмоционального выгорания у педагогов / Н.С. Титаренко. — URL: <https://multiurok.ru/files/profilaktika-emotsionalnogho-vyghoraniia-u-piedag.html> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
98. Тихомирова, Т.С. Программа формирования стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и внеучебной деятельности / Т.С. Тихомирова // Педсовет.орг. — 2010. — URL: <https://clck.ru/Us2DW> (дата обращения: 29.03.2022). — Текст: электронный.
99. Тихомирова, Т.С. Стрессоустойчивость школьника: знания х здоровье = успех (Технологии формирования в образовательном процессе) / Т.С. Тихомирова. — Юбилейный: Изд-во ЗАО «ПСТМ», 2009. — 124 с. — Текст: непосредственный.
100. Туктарова, О.Н. Практикум на сплочение группы / О.Н. Туктарова. — URL: <https://urok.1sept.ru/articles/624097> (дата обращения: 29.03.2022). — Текст: электронный.
101. Турищева, Л.В. Упражнения на развитие эмпатии / Л.В. Турищева. — Текст: непосредственный // Психолог в школе. — 2015. — № 1 (13). — С. 40.
102. Уинслэйд, Дж. Нарративная медиация: новый подход к решению конфликтов / Дж. Уинслэйд, Дж. Монк ; пер. с англ. Д.А. Кутузовой ; под общей редакцией Л.М. Карнозовой. — Москва: Судебно-правовая реформа, 2009. — 356 с. — Текст: непосредственный.
103. Файзуллина, К.А. Программа социально-педагогической реабилитации социально-дезадаптированных детей / К.А. Файзуллина. — Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2015. — 124 с. — Текст: непосредственный.
104. Филиппова, Ю.В. Общение. Дети 7—10 лет / Ю.В. Филиппова. — Ярославль: Академия развития, 2002. — 144 с. — Текст: непосредственный.

105. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать / К. Фопель. — Москва: Генезис, 1998. — 544 с. — Текст: непосредственный.
106. Черлунчакевич, А.И. Профилактика профессиональной деформации педагога высшей школы: специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Черлунчакевич Анна Игоревна ; Рос. нов. ун-т. — Москва, 2017. — 269 с. — Текст: непосредственный.
107. Что такое психологическая поддержка. — URL: <https://infourok.ru/chto-takoe-psihologicheskaya-podderzhka-1467982.html> (дата обращения: 29.03.2022). — Текст: электронный.
108. Шиморина, Т.А. Классный час «Телефон доверия — помощь в трудной ситуации» (5—6 классы) / Т.А. Шиморина. — URL: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2020/01/08/klassnyu-chas-telefon-doveriya-pomoshch-v-trudnoy> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
109. Юсупова, М.И. Конспект тематического часа «Давайте жить дружно: профилактика конфликтов» / М.И. Юсупова. — URL: <http://multiurok.ru/files/konspiekt-tiematichieskogho-chasa-davaitie-zhit-1.html> (дата обращения: 11.04.2022). — Текст: электронный.
110. АНКО ДПО «Центр психологического сопровождения образования «Точка Пси»: [сайт]. — Москва, 2016 — . — URL: <http://week.tochkapsy.ru/> (дата обращения: 06.06.2022). — Текст. Изображение: электронные.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Экспертная оценка эффективности реализации программы
Недели психологии в образовательной организации**

| Критерий | Показатель | Показатель не проявляется (0 баллов) | Проявляется редко (1 балл) | Проявляется часто (2 балла) | Проявляется всегда (3 балла) | Сумм баллов |
|---|--|---|---|--|---|------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Информированность участников образовательных отношений о содержании и способах получения психологической помощи | Обучающиеся, их родители (законные представители) имеют представления об организациях и службах, оказывающих психологическую помощь обучающимся, обладают сведениями о том, каким образом найти контактную информацию служб; знают наименования организаций и служб, оказывающих психологическую помощь в муниципалитете присутствия образовательной организации | | | | | |
| | Обучающиеся, их родители (законные представители) понимают, по каким вопросам и проблемам можно получить помощь при обращении к педагогу-психологу образовательной организации, обращении к специалистам психологических служб | | | | | |
| | Обучающиеся, их родители (законные представители), педагогические работники имеют представление о ситуациях, когда требуется получение незамедлительной (экстренной) психологической помощи обучающимися | | | | | |

| Продолжение Приложения 1 | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Родители (законные представители), педагогические работники имеют представление об алгоритме действий в случае необходимости оказания незамедлительной (экстренной) психологической помощи обучающимся | | | | | |
| Повышение доверия у участников образовательных отношений к психологической службе | Знания обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников о механизмах и способах защиты конфиденциальности процедуры обращения и оказания психологической помощи участникам образовательных отношений | | | | | |
| | Знания обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников о критериях качества оказания психологической помощи | | | | | |
| | Увеличение количества обращений обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников в психологическую службу образовательной организации | | | | | |
| Безопасность образовательной среды | Позитивное отношение обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников к образовательной среде | | | | | |
| | Удовлетворенность обучающихся, родителей (законных представителей), педагогических работников взаимоотношениями в образовательной организации | | | | | |
| | Взаимоподдержка участников образовательных отношений | | | | | |
| Итого: | | | | | | |

Примерная форма памятки для оповещения обучающихся и их родителей (законных представителей)

Уважаемые обучающиеся и их родители!

Сообщаем Вам, что с _____ по _____
дата начала дата окончания
пройдет Неделя психологии.

Основными тематическими направлениями Недели являются: «Коммуникация», «Кооперация», «Групповая креативность».

Участие в мероприятиях Недели по данным направлениям позволит Вам усовершенствовать свои навыки и умения, а именно:

— повысить качество коммуникативных навыков, благодаря которым вы научитесь устанавливать контакты с другими людьми, расширите круг своего общения;

— приобрести опыт кооперации (совместной деятельности) по взаимной поддержке, свободному общению, эффективному разрешению возникающих противоречий;

— проявить собственную креативность, обнаружить свои возможности и найти им применение.

Важная информация!

Общероссийский единый телефон доверия (анонимный, бесплатный, конфиденциальный) 8-800-2000-122, по которому дети и их родители (законные представители) в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов могут получить экстренную психологическую помощь.

Научное издание

Неделя психологии в образовательной организации
Методические рекомендации

Редактор *С.А. Ардашева*
Компьютерная верстка *М.А. Баскакова*

Формат 60×90¹/₁₆ Гарнитура «Times»
Электронное издание.

Московский государственный психолого-педагогический университет
127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29; тел.: (495) 632-90-77; факс: (495) 632-92-52